بھینٹ (نذر)

گورو مہاراج سوامی کرشنانندجی سنیاسی کے قدموں میں

جنہوں نے

مجھے دردمندوں کے درد کی دوا بننے کا شوق عطا فرمایا

یہ کتاب بھینٹ کرتا ہوں

حاملہ اور زچہ کو بیماریوں سے محفوظ رکھنے کے لئے

چھوٹے بچوں کی پرورش میں رہنمائی کرنے کے لئے

اور مردوں کو حاملہ، بچہ اور زچہ کے امراض کے فکر سے نجات

دلانے کیلئے بہت محنت اور صدق دلی سے یہ ہدایات تحریر

کی گئی ہیں۔ خاکسار :- ہرنام داس

تعارف

از جناب بیگم صاحبہ بیگم شاہ نواز ممبر گول میز کانفرنس لنڈن

جب کویراج لالہ ہرنام داس بی۔ اے نے مجھ سے اپنی اس نئی تصنیف کا تعارف نامہ لکھنے کی فرمائش کی تو مجھے ایک گونہ مسرت ہوئی۔ کیونکہ فی الحقیقت انھوں نے اس جامع کتاب کے ذریعہ اُردو ادب میں ایک گراں بہا اضافہ کیا ہے۔ میری اپنی مصروفیتوں کا بیشتر حصہ تحریک تربیت اطفال کے لئے وقف رہا ہے۔ اس لئے ہندوستانی ماؤں اور بچوں کے ماحول کے متعلق اپنے ذاتی مشاہدہ کی بنا پر کہہ سکتی ہوں کہ اردو داں اصحاب کے لئے ایسی کتاب کی دراصل بہت ضرورت تھی۔ جس میں عورتوں اور بچوں کے متعلق اصطلاحات سے پاک عام فہم اور سادہ زبان میں کارآمد اور عملی واقفیت مہیا ہوسکے۔ مغرب کی متمدن تہذیب میں اس تحریک کو خاص اہمیت حاصل ہے۔ جس سے زچہ اور بچہ کی خبرگیری اور عام سود و بہبود مقصود ہے وہاں کے متعلق برسوں سے پیمانے پر خاص ہفتے منائے جاتے ہیں۔ اکثر اوقات حفظانِ صحت پر ماہرین خصوصی کے لیکچروں کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ تندرست اور موٹے تازہ بچوں کو انعام دیئے جاتے ہیں۔ اور اگر اس نیک اور مقدس تحریک کے متعلق کتابوں اور رسالوں کی فہرست ملاحظہ فرمائیں۔ تو یقیناً حیران رہ جائیں۔ اس کے برعکس یہ حقیقت کس قدر درد انگیز ہے۔ کہ ہندوستان میں بچوں کی خبرگیری پر وہ توجہ نہیں دی جاتی جس کے وہ مستحق ہیں۔ مغربی ملکوں نے تو اپنی علو ہمتی سے انسان کی اوسط عمر میں اضافہ کر لیا ہے۔ اور ہم اس مسئلہ کی جانب جو ساری قوم کے مستقبل سے وابستہ ہے رنا حال سستی سے کام لے رہے ہیں۔ ہمارے ملک میں کتنی عزیز جانیں

توہم پرستی اور جہالت کی نذر ہو جاتی ہیں۔ سرکاری رپورٹوں سے واضح ہوتا ہے۔ کہ ہندوستان میں گذشتہ کئی سالوں سے ۳۰ لاکھ بچے زندگی کی پانچ منزلیں بھی طے نہیں کرنے پاتے کہ اس دنیا سے رخصت ہو جاتے ہیں۔ اور ۴ لاکھ بچے شکم مادر ہی میں دستِ اجل کا شکار ہو جاتے ہیں۔ خود زچاؤں کی نگہداشت اور رکھ رکھاؤ سے ہماری ناواقفیت کی یہ کیفیت ہے۔ کہ دو لاکھ مائیں زچگی کی حالت ہی میں دارِ فانی سے کوچ کر جاتی ہیں۔ بچوں اور ماؤں کو موت کے پنجہ سے بچانے کا کوئی طریقہ عمل ہے تو یہی کہ جس کارِ خیر کی ابتدا لیڈی ڈفرن نے کی تھی ہم اسے فاتحانہ انجام تک پہنچائیں۔ مجھے اس ضمن میں بعض اوقات جرمن مفکر اور فلاسفر گوئٹے کے وہ الفاظ یاد آجاتے ہیں جو اُس نے آخری سانس کے ساتھ کہے "روشنی۔ روشنی۔ روشنی" روشنی کی جتنی ضرورت ہمارے ملک کو ہے۔ اُتنی شاید کسی اور ملک کو نہیں۔ زچہ اور بچہ کے اصول صحت کے متعلق ناخواندہ طبقہ سے قطع نظر یہاں کے پڑھے لکھوں کی حالت زیادہ قابل رحم ہے۔ بچوں کی پرورش کے بارے میں واقفیت بہم پہنچانے کا ابتدائی کام تعلیم یافتہ حلقہ میں ہونا چاہیئے تاکہ وہ پہلے تو خود ہی اس اہم مضمون سے فیض حاصل کرے۔ اور پھر اپنی واقفیت سے جاہل لوگوں کو مستفید کر سکے۔ مجھے "ہدایت نامہ حاملہ زچہ و بچہ" کے مطالعہ کے بعد ایک شعاعِ امید نظر آئی۔ مجھے احساس ہوا کہ ہمارے پڑھے لکھے طبقہ میں ماں اور بچہ کی بہتری اور تندرستی کے متعلق بیداری کے آثار پیدا ہیں۔ کویراج لالہ ہرنام داس بی۔ اے نے یہ کتاب عوام کی ایک اہم ضرورت سے متاثر ہو کر مرتب کی ہے۔ ازدواجی زندگی کے متعلق ان کی دو تصانیف "ہدایت نامہ خاوند" اور "ہدایت نامہ بیوی" ہمہ گیر شہرت سے وابستہ ہیں۔ "ہدایت نامہ حاملہ زچہ و بچہ" ان کی تازہ تصنیف ہے۔ اور اس کی ترتیب میں انھوں نے جس قدر جذبۂ خدمتِ خلق کا اظہار کیا ہے وہ

صد ہزار تحسین کا مستحق ہے۔ ماں اور بچہ کی خبرگیری اور پرورش کے متعلق کوئی پہلو
نہیں جس پر انھوں نے کافی سے زیادہ روشنی نہ ڈالی ہو۔ انھوں نے ایک اہم قومی
مسئلہ کی تحلیل میں اپنی قابلِ رشک معلومات کو تحریر میں لاکر ایک بھاری سوشل
خدمت سرانجام دی ہے۔ فہرست مضامین اس درجہ ہمہ گیر ہے۔ کہ اس میں کوئی
معقول اضافہ نہیں ہوسکتا۔ طرز بیان نہایت ہی سادہ اور عام فہم ہے۔ ضروری
اور پیچیدہ مسائل پر غیر اصطلاحی انداز میں بحث کی گئی ہے۔ مجھے کامل امید ہے
کہ اردو داں حلقوں میں کویراج لالہ ہرنام داس جی کا یہ تازہ شاہکار نہایت مقبول
ثابت ہوگا۔ اور ناظرین اس سے خاطر خواہ پیمانے پر مستفید ہوں گے۔ میری عین
خواہش ہے کہ انجمن صلیب احمر ہند (ریڈ کراس سوسائٹی) محکمہ تعمیر و اصلاح دیہات
(رورل ریکانسٹرکشن) سررشتہ تعلیم اور ڈسٹرکٹ بورڈ اپنی مفید عامہ سرگرمیوں
کو زیادہ موثر بنانے کے لئے اپنے اپنے حلقۂ اثر میں اس مفید کتاب کی کاپیاں
تقسیم کریں۔ کوئی شہری اور دیہاتی ریڈنگ روم اور کتب خانہ اس کتاب سے محروم
نہ رہنا چاہیئے۔

(جہاں آرا شاہنواز)

دیباچہ

مجھے اپنے دواخانہ میں ایسے مریض بچوں کو دیکھنے کا اکثر موقعہ ملتا رہتا ہے جو یا تو والدین کی لاعلمی کی وجہ سے بیمار ہوتے ہیں یا جو اتنے بیمار نہیں ہوتے کہ انھیں حکیم وید یا ڈاکٹر کے پاس لے جایا جائے۔ اگر والدین سمجھدار ہوتے یا بچوں کی پرورش کا انھیں کچھ بھی علم ہوتا تو ایسی معمولی امراض کو ہونے کا موقعہ ہی نہ دیتے۔ یا علامات کے پیدا ہونے پر پرہیز اور معمولی گھریلو دوادارو سے ٹھیک کر لیتے۔ مجھے بعض اوقات ایسے بچوں کی ماؤں پر بھی رحم آتا ہے کہ چھوٹی چھوٹی بات کے لئے دواخانے دوڑی آتی ہیں۔ اکثر اوقات مجھے پاس سے دوائی دینے کی بجائے ایک دو ہدایات ہی دینے کی ضرورت پڑتی ہے "اُسے دودھ پلا کر کندھے پر مت اُٹھایا کرو"۔ "اُسے روٹی یا چاول مت دو"۔ "اُسے آپ باسی اور ٹھنڈا دودھ دیتی ہوں گی۔ ہر بار شیر گرم کر کے دودھ پلایا کریں۔ اسے آپ مکھن کھلاتی ہیں یہ سب اس کا قصور ہے۔ اس کا دادا اسے کھوآ (مادہ) کا پیڑا کھلاتا ہے۔ دو سال کی عمر سے پہلے ایسی ثقیل چیز بچوں کو نہ دینی چاہیئے"۔ "اس بچے کو چمچہ چمچہ گرم پانی ۳-۴ بار دن میں دو"۔ "معلوم ہوتا ہے یہ بچہ کھیلتا بہت ہے۔ آرام بہت کم کرتا ہے"۔ وغیرہ اسی طرح کئی بار ماں کو ہدایت دینے کی ضرورت پڑتی ہے "تم دال ماش۔ آلو۔ کچالو۔ شکر قندی۔ کیلا اور میدہ۔ مادار کھوا) مت کھاؤ"۔ "تم پانی کم پیا کرو"۔ "تم اپنے بچے کو اپنے دودھ کے سوائے

دوسرا دودھ کبھی مت دو۔" "تم چند روز کھجور اور گلو کوز نو ہسیں کر اس کی ۲۰ اس ماشہ کی پھنکی لگاؤ۔ تاکہ دودھ صاف ہو جائے۔ تمھاری ساس تم کو پہلے کبھی کہہ چکی ہے۔ ماں لیتی تو بچہ کا یہ حال کیوں ہوتا"۔ "تم کم از کم ایک سیر دودھ روزانہ پیو تو بغیر دوائی کے تمھاری چھاتیوں میں بچے کی پرورش کے لئے کافی دودھ اترے گا"۔ "جب تک بچہ کو دودھ پلاتی ہو تب تک خاوند کی نزدیکی بالکل چھوڑ دو تو تمھاری چھاتیوں میں بہت طاقت بخش دودھ اترے گا۔ تمھاری بداعتدالی کی وجہ سے ہی دودھ خراب ہو گیا ہے اور بچہ کمزور رہ گیا ہے"۔ "معلوم ہوتا ہے تم غم فکر یا غصہ بہت کرتی ہو۔ ان سے دودھ سوکھ جاتا ہے"۔ "تم چند روز صرف دودھ کے ساتھ روٹی کھاؤ بچے کی قبض رفع ہو جائے گی"۔ "تم دو رتی بھر نوشادر کھانا کھانے کے بعد پانی میں گھول کر پی لیا کرو"۔ وغیرہ وغیرہ۔

ایسی سادہ اور آسان ہدایتیں دیتے وقت اکثر خیال آتا رہا ہے۔ کہ مریضوں سے فرصت ملے تو بچوں کی پرورش اور دیکھ بھال پر ایک مفصل کتاب لکھ کر پبلک کے سامنے پیش کروں۔ مگر عرصہ تک ایسا موقعہ نصیب نہ ہوا۔ البتہ اس کتاب کی ضرورت ہمیشہ محسوس کرتا رہا۔ خصوصاً جب اخبارات میں ہر ہفتے بچوں کی اس قدر بے وقت موت کے اعداد و شمار پڑھتا تو دل میں ایک درد سا اٹھتا۔ امریکہ اور انگلستان کے طبی رسالوں میں جب پڑھتا کہ وہاں کی گورنمنٹیں اپنے ملک کے بچوں کی پرورش اور تربیت کے متعلق کتنا کچھ کر رہی ہیں۔ اور انھوں نے بچوں کی اموات کی تعداد کو کس قدر کم کر دیا ہے۔ تو رشک سا پیدا ہوتا کہ ہندوستان جو کسی زمانہ میں تمام دنیا کے لئے باعثِ رشک تھا اور تمام دنیا کا استاد تھا۔ آج دوسرے ملکوں کی خوشحالی اور خوش انتظامی پر رشک کرتا ہے۔

روز روز کی چوٹ سہتے سہتے میں نے ۱۹۳۱ء میں مصمم ارادہ کر لیا کہ جس طرح

میں نے ہدایت نامہ خاوند اور ہدایت نامہ بیوی لکھ کر نوجوان خاوند اور بیوی کی خدمت کی ہے۔ اسی طرح ہندوستان کے نونہالوں کی قیمتی زندگیوں کی حفاظت کے لئے بھی ایک مفصل اور جامع کتاب لکھ کر ہندوستانی والدین کی خدمت کروں گا۔ تاکہ ان مفید اور کارآمد ہدایات پر عمل کرنے سے ماں باپ کے کلیجے کی ٹھنڈک کا سامان مہیا ہو۔ اس کے علاوہ آئندہ نسل جس کی جسمانی اور دماغی تربیت پر ہندوستان کے مستقبل کا انحصار ہے۔ ایسی اٹھان سے اٹھے کہ دنیا اس پر رشک کرے۔

میرا تجربہ ہے کہ بچوں کے کچھ امراض کا باعث تو بچے کی خوراک، پوشاک، نیند، آرام پاخانہ پیشاب وغیرہ کی طرف سے کسی قسم کی لاپرواہی یا غلطی ہوتا ہے۔ مگر ان کی کچھ امراض کا باعث اُن کی پیدائش سے پہلے ہی والدین کا مختلف امراض میں مبتلا ہو جانا بھی بچے کی بیماری اور موت کا باعث ہو جایا کرتا ہے۔

پیدائش کے وقت ناتربیت یافتہ دایہ یا نرس کی چھوٹی سی غلطی بسا اوقات بچے کے لئے جان لیوا ثابت ہوتی دیکھی گئی ہے۔ کئی بار والدین چاہتے ہوں کہ آئندہ اُن کے ہاں کوئی بال بچہ نہ ہو تو اس حالت میں بھی اُن سے کئی بار بڑی مہلک اور خطرناک غلطیاں ہو جایا کرتی ہیں۔ دانت نکلنے کا زمانہ تو ہندوستان میں بچوں کے لئے بیحد خطرناک ہوتا ہے۔ بچوں کی بہت تھوڑی تعداد ہو گی جو خسرہ۔ چیچک۔ کالی۔ کھانسی اور تپ محرقہ ٹائیفائیڈ (میعادی بخار) میں سے کم از کم ایک متعدی مرض میں مبتلا نہ ہوتی ہو۔

میں نے اس کتاب میں ان تمام امور پر کافی بحث کی ہے۔ اور بچوں کی حفاظت کی تمام ترکیبیں وضاحت کے ساتھ بیان کی ہیں۔ حاملہ زچہ اور بچہ کے تمام امراض کے بہت آسان اور سہل الحصول دیسی اور ڈاکٹری ادویات تحریر کر دی ہیں۔ بچوں

کی پرورش کے علاوہ اُن کی دماغی تربیت کی کمی کو بھی میں بُری طرح محسوس کر رہا ہوں۔ اس مضمون پر کافی روشنی ڈالی گئی ہے۔ ماں باپ سپردگی امانت یعنی قیام حمل کے وقت سے بچوں کے سن تمیز تک یعنی چار سال کی عمر کا ہو جانے تک ہر موقعہ پر اس کتاب سے ہر وہ فائدہ اُٹھا سکتے ہیں جو پرورش اور صحت سے متعلق ہے۔

آیورویدک یونانی اور ایلوپیتھک طب سے جو کچھ حاصل کر سکا اسے تجربہ کی کسوٹی پر پرکھ کر سب کا نچوڑ اس کتاب میں دے دیا ہے۔ جن ڈاکٹر وید حکیم صاحبان نے کتاب کا مسودہ مطالعہ فرمایا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ اتنی عام فہم عبارت میں اتنی مفصل اور جامع کتاب گرہستیوں کی رہنمائی کے لئے آج تک کسی ہندوستانی زبان میں نہیں چھپی۔ مجھے یقین ہے کہ تمام بال بچے دار اس مفید اور کارآمد کتاب سے بیش از بیش فائدہ حاصل کریں گے۔ اور اسے ہر وقت گھر میں موجود رکھیں گے۔ تاکہ ضرورت پڑنے پر اس کی صحیح اور بروقت رہنمائی سے فوراً مستفید ہو سکیں۔

بچوں کیلئے

تو ماں باپ جان تک دینے کو تیار ہوتے ہیں لیکن

ایسا علم حاصل کرنے کی تکلیف نہیں اُٹھاتے

جس سے بچے کبھی بیمار نہ ہوں۔ کمزور نہ

ہوں اور اُن کے دیکھتے دیکھتے

موت کا شکار نہ ہوں

فہرست مضامین

زچہ کے امراض اور انکا علاج

بچے کے لئے دودھ

ماں کے دودھ میں آب حیات کا اثر

موجودہ فیشن اور لاعلمی کی وجہ سے بچے کو ماں کے دودھ سے محروم کیا جارہا ہے۔ ماں کے دودھ کی خوبی۔ چھاتیوں کی نشوونما۔ ماں کے دودھ کا گائے اور گدھی کے دودھ نیز ولایتی ڈبے کے دودھ سے مقابلہ۔

چھاتیوں سے دودھ پلانے کا طریق اور دودھ پلانے کے وقفے

وقفے مطابق عمر۔ رات کو دودھ پلانا چاہیئے یا نہ۔ اس نہایت ضروری بحث کی بنا۔ لمبے اور چھوٹے وقفے ایک وقت میں کتنے منٹ دودھ پلانا چاہیئے۔ دودھ کے متعلق دیگر ہدایات۔ دودھ پیتے وقت بچے کا سانس رکنا۔ برسیٹ پمپ کی ضرورت اور اس کا استعمال۔ بیٹھ کر اور لیٹ کر دودھ پلانا۔ دو چھاتیوں سے دودھ پلانا۔ زمانہ حمل میں دودھ پلانا یا ماں کی دماغی تکلیف کا دودھ پر اثر۔

چھاتیوں میں دودھ زیادہ پیدا ہو

چھاتیوں میں دودھ کم آنا اور پرا دودھ دینے کی روک تھام سال بھر دودھ کے ہلکے پن کے اسباب۔ دودھ کے ناقص ہونے کی علامات۔ ناقص دودھ کا بچے پر اثر۔ دودھ بڑھانے کے طریقے اور نسخے۔

ماں کی خوراک کی اقسام

(اور)

اجزائے غذائی

پروٹین۔ چکنائی۔ نشاستہ۔ شکر۔ نمکیات معدنیات اور وٹے من۔ ان کا بچے کی پرورش پر اثر۔ دودھ اناج سبزیاں دالیں وغیرہ نفع نقصان۔ کس قسم کی کمزوری کے لئے کونسی غذا بڑھائی یا

گھٹائی جائے

جب ماں دودھ نہیں پلا سکتی

بہانے اور حقیقی مجبوریاں

دودھ پلانے والی انا یا گوجری

مصنوعی غذا

گائے اور بکری کا دودھ۔ ملی جلی غذائیں مصنوعی پیٹنٹ ڈبے کے دودھ مصنوعی دودھ پلانے کے متعلق ہدایتیں۔ بوتل اور سیپی دودھ کی مختلف اقسام کے مقابلہ کا نقشہ۔

دانت نکلنے اور دودھ چھڑانے کا زمانہ

بچے کے دانت نکلنے کا زمانہ نازک ترین زمانہ ہے سب سے زیادہ اموات اس عمر میں ہوتی ہیں۔ دانت نکلنے کی خبر۔ علامات۔ دانت نکالنے کا بچے کی صحت پر اثر۔

بچے کے دانت نکالنے کا عمل اور بیماریاں

دانتوں کی قسمیں۔ دودھ کے دانت مستقل دانت۔ دیر سے نکلنا۔ دانتوں کی بیماریاں اور علاج۔ دانت نکالنے کے عرصہ میں بچے کی تمام غور و پرداخت کیا مسوڑھوں میں کبھی شگاف دلانا چاہیے؟ دانتوں میں کیڑا لگنا۔ دانتوں کی حفاظت کے عام اصول۔

دودھ چھڑانے کے بعد بچے کی غذا

غذا میں تبدیلی۔ نشاستہ دار غذا کا بچے کے ہاضمہ پر اثر۔ سبزیاں۔ پھل۔ دودھ۔ دہی۔ مکھن۔ پنیر بچے کی خوراک کے عام اصول۔

پہلا باب

حمل میں حفاظت

دراصل بچے کی پرورش کی ذمہ داری کا آغاز حمل سے ہی شروع ہو جاتا ہے۔ مرد اور عورت تندرست ہوں۔ قدرت کے قانون کے عین مطابق قرار حمل ہوا اور ایام حمل کے متعلق اس باب میں لکھی ہدایات پر عمل ہو تو تندرست اور لمبی عمر والا بچہ پیدا ہوتا ہے۔ جس کی پرورش میں کوئی دقت اور مشکل نہیں ہوتی۔

پہلی فصل

سنگِ بُنیاد

کسی مُلک یا قوم کا آسمان کی بلندی حاصل کرنا یا ذلّت اور غلامی کے گہرے گڑھے میں گر جانا اُس کی آئندہ نسلوں پر منحصر ہوتا ہے۔ اگر آئندہ نسلیں تندرست، قوی اور عقلمند ہوں تو وہ اپنی قوم کو ترقی کے زینہ پر پہنچا دیتی ہیں اور اگر ان میں صحت عقل اور لیاقت کی کمی ہو تو وہ اپنے باپ دادا کی کمائی کو بھی گنوا بیٹھتے ہیں۔ تاریخ کے ورق اس بیان کی تصدیق کرتے ہیں۔ دُور بھی کیوں جائیے کہاں ہے شہنشاہ اکبر اور سکندر کی سلطنت؟ کہاں ہیں بہادر رام اور کرشن؟ کہاں ہیں تلوار کے دھنی مرہٹے اور شہزور راجپوت؟ سب اپنی بے شعور، نالائق، کمزور اور بزدل سنتان کے ہاتھوں تباہ ہو گئے اور باقی رہ گئیں بہادروں کی بہادری کی اور بزدلوں کی بزدلی کی داستانیں!

بزرگ[1] اپنے ہوئے آہ! باکمال ایسے
کہ اُن کو خلقِ خُدا نے خدا خیال کیا

وہ ننگِ پیشروان[2] آج میں ہوا پیدا
کہ مجھ سے شوکتِ پیشیں[3] نے انفعال[4] کیا

انہیں عروجِ[5] سراپا بنا دیا تھا مگر!
مرے نصیب مجھے پیکرِ زوال کیا

شمارِ زیست[6] میں اپنا ہے آہ جیتے جی
وہ دستِ گردشِ دوراں نے خستہ حال کیا

---

[1] بزرگوں کو جس سے لاج لگے [2] زمانہ قدیم میں بڑائی و بزرگی [3] توبہ شرم [4] اونچا درجہ [5] نچلے درجہ کا آدمی ✦

کبھی پھر ینگے دن اپنے بھی وہ دن گئے دن ہیں فلک سے ہیں نے یہی بارہا سوال کیا (محروم)

دُنیا کے ممالک ترقی کی طرف بڑھ رہے ہیں۔ آئندہ نسلوں کو مضبوط اور طاقتور بنانے کی فکر میں ہیں لیکن ہندوستان سو رہا ہے لمبی تان کر سو رہا ہے اس کے بچے لاعلمی بے پرواہی اور بے تدبیری کی بھینٹ چڑھ رہے ہیں۔ وہ جن پہ قوموں کو ناز ہوتا ہے وہ جو بڑے بن کر اپنی قوم کو دوسری اقوام سے آگے لے جانے والے ہوتے ہیں بے موت مر رہے ہیں اور کمزوری بیماری کے شکار ہو کر جانیں کھو رہے ہیں۔ رسوم و رواج لاعلمی اور توہم پرستی کے دیو بچوں کا گلا گھونٹ رہے ہیں۔ اور ہندوستان کی اُمیدوں اور آرزوؤں کا خون کر رہے ہیں۔

ہندوستان میں ہر روز جسقدر بچے مرتے ہیں اُتنے دُنیا کے کسی اور مہذب ملک میں نہیں مرتے۔ دودھ پیتے بچوں کی اموات کی شرح حد درجہ خوفناک ہے پبلک ہیلتھ کمشنر حکومتِ ہند نے سنہ ۱۹۲۴ء کی جو رپورٹ شائع کی تھی اس سے معلوم ہوتا ہے کہ اُس سال ایک سال سے کم عمر کے بچے ۱۸۹ فی ہزار کی شرح سے مرے انگلستان اور ویلز میں یہ تعداد ۷۵ سکاٹ لینڈ میں ۸۰ آسٹریلیا میں ۹۰ نیوزی لینڈ اور کینیڈا میں بالترتیب ۵۳ اور ۵۶ فی ہزار ہے۔ اور یہیں پر اکتفا نہیں بلکہ اگر اس شرح کو سنہ ۱۹۲۲ء کی شرح سے ملایا جائے تو معلوم ہو کہ سنہ ۱۹۲۲ء میں اموات کی شرح ہندوستان میں ۱۷۶ فی ہزار تھی۔ اس سے معلوم ہوگا کہ یہ شرح روز بروز بڑھ رہی ہے اور موت کا بے رحم ہاتھ ہر سال زیادہ سے زیادہ بچوں کو اپنی گرفت میں لئے جاتا ہے۔ کوئی مہذب ملک اس قدر نقصان برداشت نہیں کر سکتا لیکن ایک بدقسمت ہندوستان ہے کہ اس کی نسل تباہ ہو رہی ہے۔ اور بُزدل اور بے پروا کسان کی طرح اپنی فصل کو برباد ہوتے دیکھتا ہے۔ اور سمجھتا ہے کہ شاید اس کی قسمت میں ایسا ہی لکھا ہے۔

کبھی دوسرے ملک میں اگر اس تناسب سے آبادی میں کمی ہوتی تو ایک شور مچ

جاتا۔ سائنس دان محبانِ وطن۔ فلاسفر۔ ڈاکٹر اور خود افسرانِ حکومت دل و جان سے اپنی تمام تر توجہ اس بربادی کا سبب اور علاج تلاش کر دیتے لیکن ہندوستان کے سائنس دان۔ محبانِ وطن۔ فلاسفر۔ ڈاکٹر اور حکومت سب اس بنیادی اور اہم مسئلہ کے حل سے بہت حد تک غافل ہیں۔ ہمارے بجٹوں میں اس اہم ضرورت کے لئے بہت کم روپیہ مہیا کیا جاتا ہے اور جتنا کچھ بھی ہوتا ہے وہ دفتری خانہ پری کے طور پر۔ ایسا کوئی ماں کا لال نہیں نکلا جو اپنی زندگی صرف اسی مقصد کے حصول کے لئے لگائے اور اپنے اردگرد اس خلاق کے خادموں کی ایک جماعت پیدا کرے۔

سوال پیدا ہو سکتا ہے کہ قوموں کی طاقت کا انحصار بہادری پر نہیں طاقت پر ہے۔ انگلستان۔ جرمنی۔ نیوزی لینڈ اور ہالینڈ اس کی مثال ہیں۔ سکندر اعظم اور اس کے ساتھیوں کی تعداد کیا تھی۔ لیکن آندھی کی طرح اٹھا اور انہوں نے اپنی بہادری کا ڈنکا دنیا میں بجایا۔ انگریز تعداد میں بہت کم تھے لیکن ہندوستان کے ایک کونے سے دوسرے کونے تک چھا گئے۔" اگر موجودہ ہندوستان کے نوجوان اور ان کے بچے طاقتور۔ مضبوط اور توانا ہوں تو ان اموات کا افسوس شاید کم ہو لیکن جہاں اتنی اموات ہوتی ہیں اس کے ساتھ باقی ماندہ قیم کے نور نظر مختلف بیماریوں میں مبتلا ہیں۔ ان کا جسم ہے لیکن ان کی طاقت کا خانہ خالی ہے۔ سوال ہوگا کہ بچوں کی بے وقت موت اور بیماریوں کا ذمہ دار کون ہے؟ یقیناً والدین ہی ہیں۔ شاید آپ حیران ہوں لیکن یہ تلخ حقیقت ہے کہ جس ہیرے کو وہ ہزار منتوں اور ہزار پاپڑ بھنانوں کے بعد حاصل کرتے ہیں اسے اپنی لاعلمی اور کم عقلی سے کھو دیتے ہیں۔

مفلس اور قلاش شخص کے لئے سب سے پہلا کام کیا ہے؟ دولت پیدا کرنا لیکن جب وہ دولت پیدا کر چکے تو اس کے لئے سب سے اہم مسئلہ اس کی حفاظت کرنا ہو جاتا ہے۔ ہندوستان ہر ۔۔۔ ہزاروں بچوں کی صورت میں دولت پیدا کرتا ہے لیکن

وہ اُس کی حفاظت نہیں کر سکتا اور یہی اُس کی بدقسمتی اور تنزل کا سب سے بڑا باعث ہے۔

دوستو! بچہ کتنی بڑی دولت ہے؟ اگر یہ جاننا ہو تو کسی لاولد سے پوچھو جو اپنے نام لیوا، اپنی جائداد کے آئندہ مالک، اور اپنے کُل کو روشن رکھنے والے کی تلاش میں ہے یا اُس ماں سے پوچھو جو اپنی گود میں ایک ننھا مُنا ہنستا بولتا بچہ دیکھنے کی طالب ہے جو اپنے آنگن کو پُر شور دیکھنا چاہتی ہے۔ وہ لوگ بدقسمت ہیں جو دولت پا کر بھی اُس کی حفاظت نہیں کرتے۔ جو بچے جیسی نعمت پا کر بھی اُس کی غور و پرداخت نہیں کرتے اور پھر جس طرح بے توجہی سے شکار ہاتھ سے نکل جانے پر شکاری ہاتھ ملتے ہیں یا ہاتھ آئی دولت لٹا کر متمول لوگ آنسو بہاتے ہیں۔ اسی طرح بچے کے ہاتھ سے نکل جانے پر ماں باپ روتے ہیں لیکن اُنہیں رونے کا کوئی حق نہیں۔ بچہ دولت ہے۔ اور دولت اُس کے پاس نہیں رہتی جو اُس کی حفاظت نہیں کر سکتا۔ اور نہ ہی ایسے شخص کو دولت و زر رکھنے کا حق ہے۔

جس طرح دولتمند بننے کی خواہش رکھنے والے کے لئے ضروری ہوتا ہے کہ وہ ایسی جائداد پیدا کرے جو جلدی ہاتھ سے نکل جانے والی نہ ہو۔ اسی طرح والدین کے لئے بھی لازمی ہے کہ وہ ایسا بچہ پیدا کریں جو دُنیا کی ہوا کھانے کے بعد انہیں داغ جُدائی نہ دے جائے۔ اس مطلب کے لئے والدین پر کیا لازم آتا ہے؟ انہیں کن بات کی احتیاط کرنی چاہیئے؟ یہ سب میں اس کتاب میں لکھوں گا۔ یہاں میں آپ سے اپیل کرنا چاہتا ہوں کہ آپ بچے کی اپنی اور قوم کی حالت پر ترس کھائیں پھل کو پکنے سے پہلے ٹوٹ جانے سے یا سڑ جانے سے روکیں۔ اس کی حفاظت کریں اور اس حفاظت کا انعام حاصل کریں۔

اپنے لئے بچوں کی دولت اور بچوں کے لئے تندرستی اور صحت کی دولت حاصل کرنے کے لئے پہلے ہی روز سے اُن کا خیال رکھو۔ بچے کی پیدائش کے بعد پہلے بارہ ماہ

کی حفاظت اُس کی زندگی کو بنا دیتی ہے۔ لاپرواہی بگاڑ دیتی ہے۔ پہلے سال کی غور و پرداخت اُس کی تمام آئندہ زندگی کو متاثر کرتی ہے۔ بچہ ایک ننھا سا پودا ہے اگر اس کی صحیح طور پر حفاظت کرو گے۔ ٹھیک وقت پر پانی دو گے۔ اسکے ارد گرد گھاس پھوس نہ اُگنے دو گے۔ اُسے طوفان اور بارش سے بچاؤ گے تو وہ بڑھے گا۔ پھلے گا اور پھولیگا اور جہاں خود پھل لائے گا وہاں آپ کی جھولی بھی میٹھے پھلوں سے بھر دیگا۔ لیکن اگر برعکس اس کے آپ اُس کی طرف سے بے پرواہ رہیں گے تو وہ مُرجھا جائیگا اور اُس کا ننھا سا وجود چند دن دُنیا کی ہوا کھا کر صفحۂ ہستی سے مٹ جائیگا ۔

ہندوستان کی آب و ہوا کا اثر

چونکہ دُنیا کے دیگر ممالک کے مقابلہ میں ہندوستان میں بچوں کی شرح اموات بہت زیادہ ہے۔ اس لئے بعض لوگ اور خصوصاً یورپین یہ یقین رکھتے ہیں کہ ہندوستان کی آب و ہوا بچوں کی صحت کے لئے مہلک ہے۔ اُن کا یہ یقین قطعی غلط ہے ہندوستان جیسی آب و ہوا تو کسی ملک کو حاصل نہیں۔ اموات دراصل بچوں کی غور و پرداخت کے انتظام میں نقائص کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ آب و ہوا کی وجہ سے نہیں جہاں کہیں بھی زیادہ اموات ہوتی ہیں وہاں کی آب و ہوا یا کوئی ایسی بات اس کی موجب نہیں ہوتی جو انسان کے دائرہ اختیار سے باہر ہو۔ بلکہ وہی کے ذمہ دار وہ اسباب ہوتے ہیں جو لوگوں کے اپنے پیدا کردہ ہوتے ہیں ۔

ہندوستان کے متعلق زیادہ تر تو یہی کہا جاتا ہے کہ اُس کی آب و ہوا بہت گرم ہے۔ لیکن اگر بہ نظرِ غائر دیکھا جائے تو معلوم ہوگا کہ اول تو تمام ہندوستان میں ہمیشہ گرمی نہیں پڑتی۔ نہ یہ ہے کہ محض گرمی میں ہی بچے زیادہ مرتے ہیں۔ ملیریا یا دوسرے بخار تمام ہندوستان میں ہمیشہ نہیں رہتے۔ بنگال یا ایک دو دوسرے صوبجات میں یا

اُن علاقوں میں جہاں زیادہ بارش ہوتی ہے۔ ان امراض کا خوف اور ان سے حفاظت کی ضرورت ہے۔ باقی ہندوستان میں چاروں موسم وقت پر آتے ہیں مزید برآں گرم آب و ہوا میں جو نقائص ہیں وہ ایسے نہیں جن پر قابو نہ پایا جا سکے۔ ماہرین نے بارہا ہندوستان کی آب و ہوا کا مشاہدہ کرنے کے بعد اعلان کیا ہے کہ ہندوستان میں بچّوں کی اموات کم ہونی چاہئیں۔ کیونکہ اصولاً معتدل ممالک کے مقابلہ میں گرم منطقہ ہائے پر واقع ممالک میں تپ دق کا کم احتمال ہے۔ بچّوں کی بیماریاں مثلاً ٹائیفائیڈ۔ انفلوئنزا۔ کالی کھانسی اور دوسری متعدی امراض وہاں کم ہوتی ہیں۔ اور اگر ہوتی ہیں تو بہت دیر نہیں رہتیں۔ اگر تھوڑی دیر کے لئے اس دلیل کو مان لیا جائے تو ہندوستان کے جو گاؤں اور شہر پہاڑوں یا سطح سمندر پر واقع ہیں۔ اور جہاں وقت پر سرد یا معتدل آب و ہوا میسر ہے وہاں تو اموات کم ہونی چاہئیں لیکن وہاں بھی بچے بڑی تعداد میں مرتے ہیں۔ اسی قسم کی آب و ہوا رکھنے والے دوسرے ملکوں میں پیدا ہونے والے امریکن یا یورپین بچے بہت تعداد میں نہیں مرتے۔ یہ ظاہر کرتا ہے کہ وہاں بچّوں کی طرف اتنی بے پرواہی روا نہیں رکھی جاتی جتنی کہ ہندوستان میں رکھی جاتی ہے یقیناً اُن لوگوں کو بچّوں کی پرورش کا بہتر علم ہے +

ہندوستان کی آبادی کا ۷۵ فی صدی حصّہ دیہات میں بود و باش رکھتا ہے جہاں کی آب و ہوا شہروں کی نسبت بدرجہا پاک و صاف و زندگی بخش ہوتی ہے۔ ہاں البتہ بڑے بڑے شہروں میں غلاظت، گرد و غبار، تنگ و تاریک کمروں میں رہائش کارخانوں کے زہریلے دھوئیں اور گنجان آبادی کا بچّوں کی صحت پر بُرا اثر پڑتا ہے۔ لیکن شرح اموات کے لحاظ سے ہر دو لعنت والا معاملہ ہے۔ اس لئے یہ نہیں کہا جا سکتا کہ ہندوستان میں بچّوں کی اموات کی سب سے بڑی وجہ آب و ہوا کی خرابی ہے۔ بلکہ اموات کی اس بڑھتی ہوئی شرح کا سبب والدین کی بدعادتیں۔

زچہ خانہ کی بدانتظامی، بدرواج لاعلمی اور بچوں کی صحت کی طرف سے بے پرواہی کا ہے یہی بڑی وجوہ ہیں جنہیں مختلف اسباب میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔ یورپ میں بچے کی پرورش و تربیت کے اتنے اعلے انتظامات ہیں اور اتنی احتیاطیں برتی جاتی ہیں اور ان کی قوت مدافعہ اتنی مضبوط بنائی جاتی ہے کہ اگر بھول چوک سے کوئی بد احتیاطی ہو بھی جائے تو اُس کا اثر بچہ کی صحت پر زیادہ نہیں پڑتا۔ لیکن اتنی بے احتیاطی سے ہندوستان میں بچے کی جان کے لالے پڑ جاتے ہیں۔ عام ہندوستانی زچہ خانہ کا نقشہ نہایت مکروہ اور گھناؤنا ہوتا ہے اور توہم پرستی و لاعلمی کے باعث ہندوستانی زچہ کو جن مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے وہ ناقابل بیان ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ زچہ مختلف بیماریوں میں مُبتلا ہو جاتی ہے اور بچے کو کھلانے پلانے کی حسرت دل میں لئے چل دیتی ہے +

انگریزی میں بہت سی ایسی کتابیں موجود ہیں جن میں بچہ اور زچہ کی حفاظت کے موضوع پر زبردست بحث کی گئی ہے۔ لیکن بدقسمتی سے ہندوستانی میں کوئی ایسی تھوڑی کتاب موجود نہیں جو عام ہاتھوں میں پہنچ سکے۔ اور جس سے آبادی کی اکثریت فائدہ حاصل کر سکے۔ ہندی ماؤں اور بچوں کی خوفناک بیماریوں اور اُن کی بے وقت موت نے مجھے یہ کتاب لکھنے پر مجبور کیا ہے۔ جب کبھی میرے سامنے ایسے مریض آتے ہیں میرے دل میں ان کو دیکھ کر ٹیس سی اُٹھتی ہے۔ لاعلمی کے باعث ہندوستان کے یہ چراغ جلنے سے پیشتر بجھ جاتے ہیں۔ اور ہندوستان کی لاتعداد عورتیں زچگی کی قربانگاہ پر قربان ہو جاتی ہیں۔ میں نے اس کتاب میں سب امور پر بالتفصیل روشنی ڈالنے کی کوشش کی ہے۔ آپ توجہ سے مطالعہ فرمائیں گے اور درج شدہ ہدایات پر عمل فرمائیں گے تو میری یہ محنت سپھل ہو جائے گی +

دُوسری فصل

والدین کی بدعملیاں

اِس سے پیشتر کہ مَیں چھوٹے بچوّں کی پرورش کے موضوع پر بحث کروُں یا اُن کی بیماری کے اسباب و ہدایات بیان کروُں مَیں یہ بتا دینا چاہتا ہوں کہ بعض بچّے ایسے حالات میں پیدا ہوتے ہیں کہ دُنیا کی ہوا کھانے سے پیشتر ہی دُنیا سے چلے جانا اُن کی قسمت میں لکھا ہوتا ہے۔ روزانہ دیکھنے میں آتا ہے کہ صدہا بچّے پیدا ہوتے ہی مر جاتے ہیں۔ صدہا وقت سے پیشتر پیدا ہو جاتے ہیں۔ صدہا مکمّل نہیں ہوتے یعنی ان کا کوئی نہ کوئی عضو ناکارہ ہوتا ہے۔ آخر اُن کی پیدائش کے لئے بھی کوئی ذمّہ دار ہے۔ ممکن ہے بعض آدمی اسے قُدرت کا کرشمہ بتائیں بعض اسے قدرت کے ظلم کا نمونہ تصوّر کریں لیکن مَیں پہلے بیان کر چکا ہوُں کہ قُدرت ظالم نہیں ہے۔ وہ مُنصف ہے اور گناہگاروں کو ایک عادل منصف کی طرح حالات کے مطابق نرم یا سخت سزائیں دیتی ہے۔ قُدرت پر بچوّں کی پیدائش۔ ان کی اموات اور اُن کے نامکمل پیدا ہونے کی ذمّہ داری عائد نہیں کی جا سکتی۔ اِس کی ذمّہ داری بلاواسطہ طور پر والدین پر عائد ہوتی ہیں۔ اور اُن کا گناہ ان

کے آگے آتا ہے۔ قدرت تو صرف اُس گناہ کی سزا دینے والی ہے۔ ہاں سزا دینے والا ہاتھ انسانی ہاتھ سے سخت ہے۔ قدرت صرف ہمیں ہی سزا نہیں دیتی بلکہ ہماری نسلوں کو بھی سزا دیتی ہے۔ تا کہ ہمارا انجام دیکھنے والے عبرت پکڑیں جس طرح باپ ایک بچے کو سزا دے کر دُوسرے کو تنبیہ کرتا ہے۔ اسی طرح پرماتما بھی ایک کو سزا دے کر دُوسروں کو عبرت پکڑنے کا اشارہ کرتا ہے۔ ہمارے بچے مرتے ہیں۔ ہمارے گھر تباہ ہوتے ہیں اور ہمارے چراغ بُجھ جاتے ہیں۔ پھر ہم روتے ہیں۔ آنسو بہاتے ہیں۔ خدا اور قدرت کی بیدردی کا گلہ کرتے ہیں لیکن سبق کچھ حاصل نہیں کرتے ؛

جو والدین اپنی زندگی میں شراب کا استعمال کرتے ہیں۔ مرچ مصالحہ اور گوشت کھاتے ہیں شہوت پرستی کے زیر اثر اندھے ہو جاتے ہیں۔ سگریٹ اور سگاروں کو ہر وقت مُنہ لگائے رکھتے ہیں۔ تماش بینی اور بدکاری میں اپنی صحت اور طاقت ضائع کرتے ہیں وُہ صرف خود ہی تباہ نہیں ہوتے بلکہ اولاد کو بھی تباہ کر دیتے ہیں۔ خود ہی اپنی عُمر کو کم نہیں کرتے۔ بچوں کی عُمر بھی کم کر دیتے ہیں۔ خود ہی نہیں ڈُوبتے بلکہ آئندہ نسلوں کو بھی لے ڈُوبتے ہیں ؛

شراب نوشی

شراب نوشی کا انسان کی نسل پر کتنا مُہلک اثر پڑتا ہے۔ اگر اسے غور سے دیکھا جائے تو معلُوم ہو گا کہ جو لوگ گھڑی بھر کے آنند اور سرُور کے لئے اس پانی کو آبِ حیات سمجھ کر پی لیتے ہیں اُن کے اور اُن کی اولاد کے حق میں یہی زہر ہلاہل ثابت ہوتا ہے ؛

سب سے پہلا عضو جس پر شراب اپنا اثر کرتی ہے جگر ہے جس میں یہ انتڑیوں میں سے ہو کر پہنچتی ہے۔ دُوسرے فرائض کے علاوہ جگر کا یہ فرض بھی ہے کہ وُہ ہمیں اس زہر سے جو کبھی خوراک کے ساتھ ہمارے جسم میں آ جائے تو اُس سے نجات دلائے یعنی جگر قوتِ مدافعہ کا ایک زبردست قلعہ ہے۔ جب کسی قسم کا زہریلا مادہ ہمارے جسم میں

داخل ہوتا ہے تو جگر کے رگ و ریشے حرکت میں آتے ہیں اور اس زہر پر قابو پا لیتے
ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ معمولی بدپرہیزیوں کی سزا بھگتنے سے ہم بار ہا بچ جاتے ہیں شراب
میں بھی ایک قسم کا زہر ہے۔ جو ہمارے دل و دماغ جگر وغیرہ کے افعال میں خرابی کا باعث
بنتا ہے۔ تھوڑی مقدار میں یہ زہر جسم میں داخل ہؤا تو تھوڑی دیر میں اور تھوڑی کوشش
سے جگر اسے تحلیل اور بیکار کر دیتا ہے۔ لیکن اس کے زیادہ مقدار میں اور بار بار پیئے
جانے پر اس زہر کا مقابلہ کرنے کی کوشش میں جگر کے رگ و ریشے اپنی ہمت سے
زیادہ حرکت کرتے ہیں جس سے اُن میں سُوجن پیدا ہو جاتی ہے۔ اور اگر انسان کثرت
سے شراب نوشی کرتا رہے تو آخر یہ اہم عضو سُوج جاتا ہے۔ اور ہوتے ہوتے بےحس
اور ناکارہ ہو جاتا ہے ✣

سب سے زیادہ قابلِ غور بات یہ ہے کہ شراب اُن اہم اور نازک غدُودوں پر بُرا
اثر کرتی ہے جس پر جسمانی اور دماغی تمام کاروبار کا انحصار ہے۔ مختلف مریضوں کا
معائنہ کرنے کے بعد معلوم ہؤا ہے کہ کثرتِ شراب نوشی سے Thyrord Glands
& Pitutary Glands (غدُودِ حیات) کے کام میں نقص واقع ہو جاتا ہے
چونکہ یہ عضو ان تمام اعضا میں اہم ہیں جو منشیات اور دُوسری متعدی بیماریوں کے
جراثیم کے اثر کو زائل کرتے ہیں۔ اور قوتِ مدافعہ[1] کے مرکز ہیں نیز دماغی اور جسمانی
مشینوں کے چلانے میں ان کا بہت بڑا ہاتھ ہے۔ اس لئے کثرتِ شراب نوشی کا
نتیجہ دماغی امراض پاگل پن اور دیگر کئی امراض کی صُورت میں ظاہر ہوتا ہے ✣

کثرتِ شراب نوشی سے بعض دفعہ پھیپھڑوں کا سُوج جانا بھی تشویش کا باعث
ہو جاتا ہے اور بارہا اس کے چند ہی روز بعد موت واقع ہو جاتی ہے ✣

شراب نوش کا دِل قُدرتی طور پر کمزور ہوتا ہے کیونکہ شراب نوشی کی کثرت دِل

---

[1] امراض کو مار بھگانے کی طاقت۔

میں کام کرنے کی طاقت کو کم کر دیتی ہے۔ دل کی حرکت کبھی نہایت تیز ہو جاتی ہے اور کبھی بالکل سست۔ چنانچہ کبھی وہ اچانک ہی حرکتِ قلب کے بند ہو جانے ہارٹ فیل Heart-failure سے مر جاتا ہے۔

شراب گردوں کے نرم و نازک ریشوں پر بہت بُرا اثر کرتی ہے۔ درد گردہ اور گردوں کی سوزش اس کا لازمی نتیجہ ہیں جس سے گردے اپنا وہ فعل جو قدرت نے ان کے سپرد کیا ہے نہیں کر پاتے۔ اور اس طرح انسان کی زندگی خطرے میں پڑ جاتی ہے۔

سب سے زیادہ رنجیدہ حالت یہ ہے کہ شراب سے نہ صرف شرابی خود ہی تباہ ہوتے ہیں بلکہ اُن کی معصوم اور بے گناہ اولاد کو اپنے والدین کے جرائم کی پاداش میں سزا بھگتنی پڑتی ہے۔ اور عموماً وہ قبل از وقت موت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ تجربہ سے ثابت ہوا ہے کہ شراب مرد کے اس کرم منی Spermatozoa کو بھی تباہ کر دیتی ہے یا اس میں نقص پیدا کر دیتی ہے جس پر قرار حمل کا دارومدار ہوتا ہے۔



شراب خانہ خراب

جس طرح آتشک کا مرض پشت در پشت چلا جاتا ہے اسی طرح شراب سے پیدا ہونے والی بیماریاں والدین سے اولاد میں اور اولاد سے آئندہ نسلوں میں منتقل ہو جاتی ہیں۔

افیم گانجہ بھنگ چرس کا استعمال

ان کے متعلق زیادہ تحریر کرنے کی ضرورت نہیں سمجھتا کیونکہ تعلیم یافتہ طبقہ ان سے قطع تعلق کرتا جاتا ہے۔ جو تا حال بدقسمتی کا شکار ہیں انہیں معلوم ہونا چاہیئے کہ ان منشیات کے استعمال کرنے والوں کی اولاد بے عقل سست الوجود کمزور۔ کم ہمت۔ کم حوصلہ اور زیادہ سونے والی ہوتی ہے۔ قبض۔ بواسیر۔ گرمی خشکی ہذیان۔ پاگل پن۔ دل کی دھڑکن۔ دردسر وغیرہ امراض میں مبتلا ہوتی اور عموماً کم عمر ہوتی ہے۔

تمباکو نوشی

شراب کے بعد انسان کی نسل کو تباہ کرنے میں حصہ لینے والی چیزوں میں تمباکو کو دوسرا نمبر حاصل ہے۔ اور بعض کا تو یہ خیال ہے کہ اگر انسان کی نسل کو تباہ کرنے کے مقابلہ میں حصہ لینے والی اشیا کو انعام دیا جائے تو تمباکو شراب پر بھی بازی لے جائے۔ آجکل سگرٹ نوشی کا دور دورہ ہے۔ بڑوں کی بات تو رہنے دیجیئے۔ دس دس سال کے بچے منہ میں سگرٹ دبائے پھرتے ہیں اور پھر اس لعنت کو گلے لگائے رکھنے کے لئے بڑے چھوٹوں سب کے پاس طرح طرح کے بہانے گھڑے رکھے ہیں کسی کو سگرٹ نہ پینے سے روٹی ہضم نہیں ہوتی کسی کو سگرٹ کے بغیر قبض ہو جاتی ہے۔ کوئی اس کی عدم موجودگی میں دقیق معاملات پر غور نہیں کر سکتا۔ اور پھر اگر ان سے مزید پوچھ تاچھ کی جائے تو وہ تسلیم کریں گے کہ یہ سب کمزوریاں سگرٹ نوشی کے بعد ہی لاحق ہوئی ہیں۔ پہلے انہیں قبض کی شکایت بھی نہ تھی۔ روٹی بھی ہضم ہو جاتی تھی اور وہ غور و خوض بھی کر سکتے تھے۔

تمباکو نوشی سے عصبی و دماغی نظام (نروس سسٹم Nervous System) میں خطرناک صورتیں رونما ہو سکتی ہیں۔ جو ان کے دماغ کو بھی کسی وقت خراب کر سکتی ہیں۔ اور یہ حالات انہیں فالج۔ لقوہ۔ عرق گٹھیا اور اسی قسم کی بیماریوں میں مبتلا کر سکتے ہیں +

بیجا تمباکو نوشی سے خون کی رگوں پر ہی نہیں بلکہ دل پر بھی برا اثر پڑتا ہے۔ اور اگر برسوں تک تمباکو نوشی کی جائے تو دل کے کام میں نقص پڑنا یقینی ہے +

اگرچہ تمباکو نوشی پر یہاں کچھ لکھنے سے میرا مطلب صرف یہ ظاہر کرنا ہے کہ والدین کی ان عادتوں کا ان کی اولاد پر کیا اثر پڑتا ہے لیکن مندرجہ بالا سطور لکھنے سے جہاں میں انہیں یہ بتانا چاہتا ہوں کہ اس سے ایسی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ جو خود والدین کیلئے بیجا تکلیف کا باعث ہوتی ہیں۔ اور ان کی اولاد پر بھی بعد ازاں برا اثر ڈالتی ہیں سگرٹ نوشی سے خون اور ہنی کی خرابی۔ کھانسی۔ نزلہ۔ دل اور دوسری بیماریوں کے ساتھ گلے کی مستقل سوزش۔ چھاتی کی خرخراہٹ۔ دمہ اور دل کی دھڑکن جیسی نامراد بیماریاں لگ جاتی ہیں +

جہاں تک میرے تجربہ کا تعلق ہے مجھے معلوم ہوا ہے کہ جہاں بہت زیادہ دماغی کام کے ساتھ بے اعتدالی سے تمباکو نوشی کی جاتی ہے وہاں دماغ کی نسوں کے سخت ہو جانے کا خطرہ ہے بخصوصاً اس وقت جب کہ زندگی با قاعدہ ہو اور قبض کی شکایت رہتی ہو +

انہی وجوہ سے تمباکو یا سگرٹ پینے والے جو دماغی کام زیادہ کرتے ہیں۔ بیخوابی دوران سر Dizziness ہر دردسر میں مبتلا ہو جاتے ہیں فالج اور رعشہ وغیرہ بیماریوں میں مبتلا مریضوں کا معائنہ کرنے سے معلوم ہوا ہے کہ ان میں سے زیادہ تر زبردست تمباکو نوش ہوتے ہیں۔ اور ان کے جسم میں خاصی مقدار میں نکوٹین (تمباکو کا ست) ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں بے حد تمباکو نوشی جیسا کہ میں کہہ چکا ہوں جلد کو جلا

دیتی ہے۔ تمباکو کتنا بُرا زہر ہے۔ اُس کا جسم پر کتنا مضر اثر پڑتا ہے۔ اس کا اندازہ اس امر سے ہو سکتا ہے کہ اگر حقّہ کی نے کا مَیل جو خالص نکوٹین ہوتی ہے ہم رتی کسی کو دے دی جائے تو فوراً اُس کی موت واقع ہو جائے۔

ایسا دیکھا گیا ہے کہ باپ شراب پیتا ہے اور اولاد شراب نہیں پیتی لیکن ایسا بہت کم دیکھا گیا ہے کہ باپ سگرٹ پیتا ہو اور اولاد اس سے احتراز کرے اور اس "نعمت" سے محروم رہے۔ شراب کے بہت سے نقائص ایسے بھی ہیں جو ظاہرا طور پر نظر آتے ہیں اور بچے سمجھتے ہیں کہ یہ شراب سے ہی پیدا ہوئے ہیں۔ وہ والدین کی بُری گت کو دیکھ کر عبرت پکڑتے ہیں لیکن بدقسمتی سے تمباکو نوشی اندر ہی اندر جسم کو کھوکھلا کر دیتی ہے اور بچے ان نقائص کو نہ دیکھ کر والدین اور دوستوں کی دیکھا دیکھی اس لعنت کو اپنا لیتے ہیں۔ اگر والدین سگرٹ کا استعمال نہ کرتے ہوں تو بچوں پر کچھ نہ کچھ پابندی رہتی ہے۔ اور اگر وہ پیتے بھی ہیں تو چھپ کر پیتے ہیں لیکن جب والدین اُن کے ہاتھوں



تمباکو نوشی نے شراب خوری کی نسبت کئی گنا زیادہ انسانوں کی صحت تباہ کی ہے

سگرٹ منگواتے ہیں چلم بھرواتے ہیں اور لمبے لمبے کش لگاتے ہیں تو بچوں کے منہ میں بھی پانی بھر آتا ہے۔ اور لازمی ہے کہ وہ بازار سے سگرٹ لے کر پوشیدہ طور پر پینے لگ جائیں آخر کار یہ شرم بھی دُور ہو جاتی ہے ؎

ایک امیر نے شہر سے بہت دُور کوٹھی بنوائی۔ جب کبھی ملتے شہر کی گندی ہوا کی مذمت کرتے اور وہاں کی تازہ ہوا کی تعریف کرتے۔ ایک دن میں اُنہیں ملنے گیا۔ گول کمرے میں ایک بہت بڑا حقہ گڑگڑا رہے تھے اور تمام کمرہ تمباکو کے دھوئیں سے دھواں دھار ہو رہا تھا۔ میں نے کہا کہ اگر اسی طرح کی گندی ہوا ہی پھانکنی تھی تو اتنا دُور آنے کا کیا فائدہ؟ اُلٹا یہاں کی ہوا بھی آپ نے خراب کر دی۔ دُوسروں کو تو کئی لوگ دھوکا دیتے ہیں لیکن یہ تو خود کو دھوکا دینے والی بات ہے۔ پلّے سے پیسے خرچنا اور بدلے میں دل۔ دماغ جگر اور پھیپھڑے میں گند بھرنا سراسر دھوکا ہے۔ کوئی صحیح الدماغ انسان ایسی غلطی نہیں کر سکتا کہ اپنی صحت بھی برباد ہو اور اولاد کی زندگی بھی تباہ ہو ؎

تمباکو کا مرد کے ویرج اور عورت کی انڈا دانی پر یہ اثر ہوتا ہے کہ ہر دو میں روح تمباکو اپنی گرمی سے رقت[1] پیدا کرتی ہے۔ عورت کی انڈا دانی کے انڈے گھل جاتے ہیں اور انڈا دانی کی دیواروں سے الگ ہو کر ٹوٹ جاتے ہیں۔ مرد کے کرم منی شکستہ ہو جاتے ہیں۔ کرموں کی رفتار میں باقاعدگی کی بجائے ایسی بے قاعدگی آ جاتی ہے جیسی کہ کسی شرابی کو آپ نے چلتے دیکھا ہو۔ اُسے ہم لڑکھڑاہٹ کہہ سکتے ہیں۔ ایسے شخص کے زہریلے ویرج سے جو اولاد ہوتی ہے اُس کے خون۔ دل۔ دماغ پھیپھڑے اور گلے کی ساخت بہت ناقص ہوتی ہے۔ وہ مندرجہ بالا اعضا کی کمزوری کی وجہ سے عموماً بیمار رہتے ہیں۔ ایسے بچے اپنے اندر قوّتِ مدافعہ[2] کم رکھتے ہیں اور امراض کا مقابلہ نہیں کر سکتے ؎

---

[2] امراض کو مار بھگانے کی قوت ۔ [1] پتلاپن۔

گوشت خوری

والدین کی صحت پر والدین کی گوشت خوری کا بھی اثر پڑتا ہے۔ خصوصاً ان اشخاص کی اولاد اپنے والدین کی اس بری عادت کا بید خمیازہ بھگتتی ہے۔ جن کے جسم میں پہلے ہی سے ذیابیطس گٹھیا۔ دل کی دھڑکن قبض۔ بواسیر۔ سرعت انزال یا گردہ کی بیماری موجود ہوتی ہیں۔ ان اشخاص کے لئے گوشت کھانا خطرے سے خالی نہیں مزید براں اس سے معدہ بہت بڑھ جاتا ہے۔ ویرج پتلا ہو جاتا ہے۔ اس میں گرمی بڑھ جاتی ہے۔ گوشت کے سلسلے میں یہ بھی عرض کر دینا ضروری ہے کہ بعض اشخاص اسے ہضم نہیں کر سکتے۔ اور نتیجتہً مختلف بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ درد گردہ۔ اپینڈیسائٹس (APPendicitis) انہی بیماریوں میں سے ہیں جو بہت دفعہ گوشت خوری کی وجہ سے لاعلاج ہو جاتی ہیں۔ گوشت میں درندگی پرور تیزابی پروٹین زیادہ ہوتی ہے لیکن دودھ۔ اناجوں اور دالوں سے جو پروٹین حاصل ہوتی ہے وہ جسم کی ساخت و پرداخت کے موافق اور کافی ہوتی ہے۔ اس واسطے عام حالات میں گوشت کا استعمال قطعی مناسب نہیں۔ گوشت خور اقوام اس کا تھوڑا استعمال کریں۔ اور حتی الوسع بغیر سبزی ملائے استعمال نہ کریں۔ بوٹی کی تمام نیچرن شوربے میں آجاتی ہے۔ بوٹی کا استعمال بالکل کم کرنا چاہیئے ۔

گوشت کے استعمال سے دماغ کمزور ہو جاتا ہے۔ یورپ اور امریکہ کے اونچے طبقہ میں گوشت کا شوربہ ہی اور وہ بھی بہت کم مقدار میں استعمال کیا جاتا ہے وہاں کے فلاسفر، پروفیسر، سائنسدان، حسابدان اور دماغی کام کرنے والے نبزدہ لوگ جو ایک پونڈ وزن بڑھانے کی نسبت آدھا اونس دماغی طاقت کی زیادہ قدر و قیمت جانتے ہیں گوشت کو چھوڑ بیٹھے ہیں۔ گوشت کے استعمال سے طبیعت میں جوش تو ضرور آتا ہے لیکن تھوڑے وقت کے لئے۔ گوشت خور میں دکھ مصیبت اور دشمن

کا مقابلہ کرنے کی ہمت نہیں رہتی۔ میدانِ جنگ میں گوشت کھانے والے مقابلہ کی تاب

نہ لا کر اکثر بھاگ کھڑے ہوئے۔

مجامعت میں بداعتدالی

تمام قسم کی بداعتدالیوں کے مقابلہ میں جس بداعتدالی کا اولاد پر بہت زیادہ بُرا اثر پڑتا ہے وہ مجامعت ہے۔

قدرت نے انسانوں اور حیوانوں کی نسل بڑھانے کے لئے ہی مباشرتی کشش کی صورت میں انہیں بڑا زبردست لالچ دیا ہے۔ قدرت کا جال اس قدر مضبوط ہے اور دانہ اس قدر پُرکشش ہے کہ انسان ہو یا حیوان اس میں پھنسے بغیر نہیں رہتا۔ لیکن اس سے کوئی یہ نہ سمجھ لے کہ "جب قدرت نے ہمیں ایک نعمت دی ہے تو کیوں نہ اس کا جی بھر کر مزہ لوٹا جائے" یہ غلط ہے۔ قدرت ہر کام میں اعتدال کا تقاضا کرتی ہے۔ جہاں وہ ایک ہاتھ سے صحیح استعمال کے لئے انسان کو بے حد مسرت بخشتی ہے۔ وہاں وہ اس کی بے احتیاطی اور بے اعتدالی کے لئے اُسے سخت سزا بھی دیتی ہے۔ پرماتما نے انسانوں کو اشرف المخلوقات بنایا ہے۔ جہاں حیوانوں میں یہ جذبہ خاص خاص موسموں میں پیدا ہوتا ہے۔ اور وہ عام طور پر حدِ اعتدال سے تجاوز نہیں کرنے پاتے وہاں اُس نے انسان کو عقل بخشی ہے۔ اگر انسان عقلمند ہوتے ہوئے بھی بے عقلی سے کام لے تو قدرت اسے اُس کا خمیازہ بھگتنے پر مجبور کرتی ہے۔

مباشرت میں بے اعتدالی سے انسان جن جن بیماریوں کا شکار ہو جاتا ہے۔ یہاں تمام بیان نہیں کی جا سکتیں۔ میں نے "ہدایت نامہ خاوند" اور "ہدایت نامہ بیوی" میں اُن پر تفصیل سے روشنی ڈالی ہے۔ یہاں میں صرف اُن بیماریوں کا ہی ذکر کروں گا جو انسان کی آئندہ نسل پر اثر انداز ہوتی ہیں۔

کثرتِ مباشرت سے عورتوں کے رحم میں سخت نقائص واقع ہو جاتے ہیں اور

ٔ مرد و عورت کی ہم بستری۔ جماع۔

حیض کے لوتھڑے سفید یا پیلے پانی کا آتے رہنا۔ غشی کا آنا۔ اسقاط حمل (گرجانا) دائمی
قبض۔ دائمی سردرد۔ رحم کی سوجن و سختی اور دوسری بہت سی بیماریاں اسی بے اعتدالی
کا نتیجہ ہیں۔ مردوں کے نظام عصبی (نروس سسٹم Nervous System) پر
اس بے احتیاطی کا برا اثر پڑتا ہے۔ اور چونکہ نظام عصبی اور دوران خون کا گہرا تعلق ہے
اس لئے جوانی میں ہی خون کی وہ حالت ہو جاتی ہے۔ جو بڑھاپے میں ہونی چاہئیے۔
اعضائے منویہ میں بیحد نقص واقع ہو جاتا ہے۔ اور اولاد پیدا کرنے والے کرم جو بیج
کی جان ہیں۔ اور جن پر حمل کا انحصار ہے۔ حد سے زیادہ جماع اور مباشرت کی وجہ
سے مر جاتے ہیں یا بہت ہی کمزور حالت میں رہتے ہیں۔ اور اول تو اولاد پیدا کرنے
کے ناقابل ہوتے ہیں۔ اور اگر کرتے ہیں تو بہت کمزور اور مریل۔ جب ویرج میں اچھی
اولاد بھی پیدا کرنے کی طاقت نہ رہی تو جس مطلب کے لئے پرماتما نے ویرج پیدا کیا
وہ فوت ہو گیا۔

اس گناہ کا قدرت زبردست انتقام لیتی ہے۔ اس مرد کو جریان۔ احتلام
سرعت انزال اور نامردی جیسی خطرناک بیماریاں ہو جاتی ہیں۔ اور ان کا قدرتی نتیجہ
عورت کی بیماریوں میں ظاہر ہوتا ہے کیونکہ ایسے مرد سے بوقت ہمبستری عورت کی
تسلی نہ ہو کر اس کا انزال نہیں ہوتا جس سے اس کے رحم میں خون جم جاتا ہے۔ اور
بیسیوں رحم کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ جو بچہ کی صحت پر بہت بری طرح اثر
کرتی ہیں۔

ایسے کمزور رحم میں پرورش یافتہ بچے کمزور۔ بے حس۔ بزدل اور جسمانی و دماغی طور
پر دیوالیہ ہوتے ہیں اور ماں باپ کے لئے تشویش کا باعث ہوتے ہیں۔

کثرت جماع سے دماغ تو کمزور ہو جاتے ہیں خصوصاً خون میں بہت زیادہ نقص
واقع ہو جاتا ہے۔ جس طرح کوئیں کا پانی مختلف کیاریوں میں پھر پھر کر ہر ایک کیاری

کو طاقت دیتا ہے۔ اسی طرح خون تمام جسم میں پھر پھر کر آنکھ۔ ناک۔ جگر۔ تلی۔ معدہ دل و دماغ کو یکساں طور پر طاقت دیتا ہے۔ جس سے وہ اپنا کام بخوبی کرتے ہیں۔ مگر جب اس طرح کے بداعمال مرد کے خون کی کمی اور کمزوری کی وجہ سے ان کو طراوت نہیں پہنچتی تو ان میں کام کرنے کی طاقت بھی نہیں رہتی۔ چنانچہ ایسے شخص کی اولاد نہیں ہوتی اور اگر ہوتی ہے تو تھوڑی عمر والی کمزور اور ناتواں۔

تماش بینی بدکار عورتوں کا شوق رکھنے والوں سے قدرت اور بھی زیادہ انتقام لیتی ہے۔ اور بدچلن اشخاص کو سوزاک۔ آتشک جیسی نامرد امراض میں مبتلا کر دیتی ہے۔ ان امراض کا اثر جیسا کہ بیان کیا گیا ہے پشتوں تک جاتا ہے۔ کیونکہ ان کا حملہ دیرج پر بہت سختی کے ساتھ ہوتا ہے۔ دیرج میں پیپ پڑ جاتی ہے۔ اعضائے منویہ زخمی ہو جاتے ہیں۔ ایسے مریض کو اس قدر جسمانی تکلیف برداشت کرنی پڑتی ہے۔ اور اس کے جسم میں اس قدر درد اور تکلیف ہوتی ہے کہ اس کا تصور کر کے ہی رونگٹے کھڑے ہو جاتے ہیں۔ وہ روتا ہے۔ چیختا ہے۔ چلاتا ہے اور بلبلاتا ہے۔ لیکن قدرت اسے ایمان دار منصف کی طرح سزا دیتی ہے۔ تاکہ وہ خود اور دوسرے اس کے حشر سے عبرت پکڑیں۔

آتشک اور سوزاک اس قدر نامراد اور مہلک مرض ہیں کہ بعض دفعہ ان کے جراثیم انسان کے جسم کے اندر ہوتے ہیں لیکن اسے معلوم نہیں ہوتا۔ اور ان جراثیم سے اسے بیسیوں قسم کی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔

بیمہ کمپنیوں کے رجسٹروں سے معلوم ہوتا ہے کہ کوئی ایسی خطرناک بیماری نہیں جس کا مریض کی اولاد پر اتنا اثر پڑتا ہے جتنی کہ آتشک اور سوزاک۔

بہت سے امرا و متمول خاندان جو بے چراغ ہو گئے اور جن کا کوئی نام لیوا باقی نہیں رہا اگر ان کے ممبروں کی بیماریوں کا مطالعہ کیا جائے تو معلوم ہو گا کہ ان میں

سے خاصی تعداد کسی نہ کسی صورت میں غیر قدرتی مباشرت کی وجہ سے کسی خبیث
مرض میں مبتلا تھے۔ جس کی وجہ سے وہ یا تو اولاد پیدا کر ہی نہ سکے۔ یا ویرج کے
ناقص ہونے کی وجہ سے حمل زیادہ عرصہ قائم نہ رہ سکا۔ یا اولاد ہوئی تو تھوڑے عرصہ
بعد ہی مر گئی یا دائم المریض رہی۔

رسوم و رواج

رسوم و رواج اور توہم پرستی کا بھی آئندہ نسل کو کم کرنے میں کافی ہاتھ ہے۔ ہمارے ملک میں شادی کا مہورت نکلوانے لگن سدھوانے۔ جہیز و زیورات بنوانے۔ برات سجانے اور برات کی انتہائی خاطر مدارات کرنے میں کس قدر روپیہ اور وقت ضائع کیا جاتا ہے لیکن منگنی کرتے یا رشتہ طے کرتے وقت لڑکے اور لڑکی کی صحت پر کوئی توجہ مبذول نہیں کی جاتی۔ بارہا ایسا ہوتا ہے کہ شادی سے پہلے ہی لڑکا بیمار ہوتا ہے۔ یا اس کے دماغ۔ دل یا اعضائے تناسلیہ اور دوسرے قوا خطرناک بیماریوں کے زیر اثر کمزور ہو چکے ہوتے ہیں۔ اور شادی کے فوراً بعد جماع میں قدر اندیشی سے کام نہ لینے کی وجہ سے کچھ دیر یا بہت دیر بیمار رہنے کے بعد مر جاتا ہے۔ مجھے بہت سے ایسے رنجیدہ واقعات کا علم ہے۔ اور میں نہایت درد بھرے دل کے ساتھ والدین سے اپیل کرتا ہوں کہ وہ اپنی اولاد کی حالت پر ترس کھائیں۔ شادی سے پہلے کسی با اخلاق اور لائق وید ڈاکٹر یا حکیم سے ان کا معائنہ کرائیں اور دیکھیں کہ لڑکا یا لڑکی شادی کے قابل ہے یا نہیں تاکہ ایسا نہ ہو کہ کمزور لڑکی شادی کے بعد طویل علالت میں مبتلا ہو جائے یا وہ لڑکا جس کے جسم میں کسی بیماری کے جراثیم موجود تھے۔ شادی کے بعد اس مرض کے مہلک حملہ سے چل بسے یا زائل شدہ قوت مردمی کی وجہ سے ہی دائم المریض رہے یا چل ہی بسے۔ دوستو! اپنی اور اپنے بچوں کی حالت پر رحم کھاؤ۔ ایسی شادی سے انھیں کنوارا رکھنا بہتر سمجھو کیونکہ اگر ان مریض جوڑوں نے کوئی بچے پیدا بھی کئے تو وہ زندگی میں مضبوطی کے ساتھ مخالف حالات

کا مقابلہ کرنے والے نہیں ہونگے بلکہ غیر قدرتی موت مرجانے والے ہوں گے۔

آریہ سماج اور پبلک کے خواندہ اور تہذیب یافتہ طبقہ نے چھوٹی عمر کی شادی کے خلاف زبردست پروپیگنڈا کیا ہے لیکن اُن کا سب شور و شر اُن کی ساری کوششیں اس لعنت سے ملک کو ابھی تک مکمل طور پر آزاد نہیں کرسکیں۔ ابھی تک بچوں کی شادیاں ہوتی ہیں۔ ہا ایک چھوٹی سی لڑکی کو ایک بوڑھے سے بیاہا جا رہا ہے۔ رسم و رواج کا بھوت بڑی آسانی سے اپنی خوراک حاصل کر رہا ہے اور ملک کی آواز اس کا ستیاناس نہیں کر سکی مایوسی حالت میں گورنمنٹ سے اپیل کروں گا۔ کہ وہ ہندوستان پر ترس کھا کر ایک تحقیقاتی کمیٹی مقرر کرے اور ایسے ذرائع تجویز کرے جن سے صرف تندرست مضبوط اور جوان لڑکا لڑکی شادی کر سکیں۔

میرے دوست اعتراض کریں گے کہ اس سے بہت سی شادیاں رُک جائینگی بہت سے نوجوان لڑکے اور لڑکیاں کنوارے رہ جائیں گے۔ میں کہتا ہوں شادی شدہ ہونے سے اُن کا کنوارہ رہنا ہی بھلا ہے کم از کم اس سے والدین کو داغ مفارقت تو برداشت نہ کرنا ہوگا۔ آئندہ بیمار بچے تو نہ پیدا ہونگے اور اگرچہ بچوں کی شرح پیدائش میں کمی ہو جائیگی لیکن شرح اموات بھی بہت کم ہو جائے گی اور قوم کمزور اور بیمار نوجوانوں کی جگہ زندہ دل۔ بشاش مضبوط۔ توانا اور تندرست نوجوانوں پر مشتمل ہوگی بلکہ میں دعوے سے کہتا ہوں کہ اس سے آبادی میں کمی ہونے کی بجائے نمایاں اضافہ ہوگا۔

ہندوستانی گھرانوں میں جادو ٹونوں اور دوسرے توہم کے علاوہ سیاپا اور پردہ ایسی رسمیں ہیں جن کا حاملہ اور جنین[1] پر بُرا اثر پڑتا ہے۔ اگر کسی گھر میں کسی عورت کو حمل ہو اور وہاں کوئی موت ہو جائے تو اُسے دوسری عورتوں کے ساتھ سیاپا میں شامل ہونا پڑتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی جب دوسری عورتیں روتی ہیں تو حاملہ کو بھی

---

[1] جو بچہ پیٹ میں ہے۔

ساتھ ہی رونا پیٹنا ہے۔ اور رنج و غم سے جیسا کہ آگے ذکر آئیگا۔ استقاط کا خطرہ لاحق ہو جاتا ہے سیاپہ میں چھاتی پیٹنے سے بچہ کی موت کا بڑا امکان ہے۔

سیاپہ پیدائش اور موت کا سلسلہ روز ازل سے چلا آتا ہے اور ابد تک رہیگا۔ ماں۔ باپ۔ بیٹا۔ بیٹی۔ بھائی بہن۔ خالہ وغیرہ کسی نزدیکی رشتہ دار کے مر جانے پر سب مردوں اور سب عورتوں کو رنج ہوتا ہے مگر دونوں کے اظہار غم کا طریقہ بالکل الگ الگ ہے۔ مرد تو ایک دو روز رو دھو کر صبر کر لیتے ہیں۔ اور اپنے دنیاوی کاروبار میں مصروف ہو کر غم بھلانے کی کوشش کرتے ہیں۔ مگر عورتیں کسی کے مر جانے پر باقاعدہ رنج مناتی ہیں۔ اور اس کی نمائش کرتی ہیں بیس بیس، تیس تیس دن خود بھی روتی ہیں اور سارے محلے برادری کو بھی رلاتی ہیں۔ کوئی چار ماہ بعد ماتم پرسی کو آئے تو چاہے وہ رنج ہلکا بھی ہو چکا ہو مگر اس وقت رونا لازمی ہوتا ہے بعض گھرانوں میں سال سال تک سوگ منایا جاتا ہے اور جتنے زیادہ دن کسی کے مرنے پر سوگ منایا جائے اتنا بڑا وہ گھرانا سمجھا جاتا ہے۔

سیاپے میں رو رو کر اور سُر تال کے ساتھ چھاتی پیٹ پیٹ کر نیز چھ چھ گھنٹے پیاس پیشاب، پاخانہ روک روک کر عورتیں صحت کو بہت برباد کر دیتی ہیں مضبوط سے مضبوط عورتیں بھی سیاپہ کی کاری ضرب سے نہیں بچ سکتیں۔ پھر حاملہ بیچاری کا تو کچھ پوچھنا ہی نہیں۔

بہت سی برادریوں نے بڑی اخلاقی جرأت دکھلائی ہے اور بد رسوم کو یکدم بند کر رہے ہیں بہت سی برادریوں میں سیاپہ کی بد رسم بالکل بند ہو گئی ہے۔ تاہم ابھی کافی طور پر اس بد قسمت ملک میں یہ موجود ہے۔ حاملہ عورتوں کو خصوصاً اور دیگر عورتوں کو عموماً سیاپے کے نقصانات سے آگاہ کر کے اُن کا سیاپہ قطعی طور پر بند کر دیں۔

دوسری صحت کی دشمن رسم پردہ ہے حاملہ عورت کو حمل کے دوران میں ہوا کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ چونکہ جنین کی خوراک کا انحصار ماں کے خون پر ہی ہوتا

ہے اور حاملہ کے جسم میں زیادہ خون کا ہونا ضروری ہے۔ اس لئے اس زیادہ خون کو صاف کرنے کے لئے تازہ اور صاف ہوا کی زیادہ ہونا لازمی ہے۔ عورتیں اول تو وہ ویسے ہی سیر کرنے نہیں جاتیں اور حمل کے دوران میں تو بہت کم سیر کے لئے نکلتی ہیں۔ اس لئے تازہ ہوا انھیں میسر نہیں ہو سکتی۔ عورتوں کا شہر سے باہر ہوا خوری کے لئے جانا معیوب سمجھا جاتا ہے۔ حالانکہ تمام عورتوں کو عموماً اور حاملہ کو خصوصاً اس کی سخت ضرورت ہے۔ میل دو میل چل پھر آنا جسمانی صحت کے لئے بیحد مفید ہے اس سے بھوک لگتی ہے۔ کھایا پیا اچھا ہضم ہوتا ہے۔ خون زیادہ مقدار میں پیدا ہوتا ہے۔ جسم بہت مضبوط بنتا ہے۔ اولاد تندرست و توانا پیدا ہوتی ہے۔

والدین سے ایک اور بات کہنی ہے وہ یہ کہ وہ بوسیدہ بنیادوں پر ایک عالیشان عمارت قائم کرنے کا خیال ترک کر دیں۔ عمارت وہی دیرپا ہوگی جس کی بنیادیں مضبوط ہوں گی۔ ریت کی دیواریں کب تک کھڑی رہیں گی۔ انھیں چاہیئے کہ وہ تندرست اولاد پیدا کریں۔ اور ان کے بڑا ہونے پر جہاں وہ انھیں اتنی اتنی کتابیں پڑھاتے ہیں۔ وہاں ان کی صحت ان کے اخلاق ان کی عادات ان کے رجحان طبیعت ان کی سنگت سوسائٹی اور ان کی گھر کے اندر اور گھر کے باہر کی زندگی کی بہتری کا انتظام کریں۔ ان کی یہ نگرانی ان کے بچوں اور ان کی آئندہ اولاد کے حق میں اکسیر ثابت ہوگی۔ انھیں تباہ ہونے سے بچائے گی۔

تیسری فصل

حاملہ کے لئے ہدایات

حمل کے ایام میں عورت کے لئے کئی طرح کی احتیاطیں رکھنی لازمی ہیں کچھ اس کی اپنی بھلائی کے لئے اور کچھ جنین[1] کے مفاد کے لئے اس کا جسمانی اور ذہنی طور پر تندرست رہنا گھر بھر کے لئے راحت و رحمت کا باعث ہوتا ہے۔ محتاط رہنے سے حاملہ کی ذات کو یہ فائدہ ہوتا ہے کہ وہ ایام حمل خیر خوشی سے گذار کر بغیر کسی تکلیف کے بچہ جنتی ہے۔ اور اس کی زندگی کا ایک حصہ بہت سکھ چین سے گذرتا ہے۔ مگر بچے کی تو ساری عمر کا دارومدار ہی زیادہ تر ماں کے ایام حمل کی جسمانی روحانی اور دماغی حالت پر ہے۔

یہ سمجھ لینا تو بہت آسان ہے کہ دورانِ حمل میں ماں کا جسم بچہ کو ہر قسم کی جسمانی روحانی اور حیوانی غذا بہم پہنچاتا ہے۔ ماں جو چیز کھاتی ہے۔ جس طرح کام کرتی ہے جس قسم کی پوشاک پہنتی ہے۔ جو باتیں سنتی ہے۔ جو کچھ کہتی ہے۔ جو کتابیں پڑھتی ہے۔ اور جو کچھ سوچتی ہے۔ ان سب کا بچہ پر اثر پڑتا ہے۔ مہارشی چرک نے بھی یہی کہا کہ حاملہ عورتوں کے مزاج کا اور دوسری باتوں کا اثر بچے پر پڑتا ہے۔ آج کل کے بڑے

---

[1] وہ بچہ جو ابھی پیٹ کے اندر ہے۔

بڑے سائنسدان اور ڈاکٹر بھی اس بات کو تسلیم کرتے تھیا اور حاملہ کی صحت تندرستی سیرت۔ خوراک وغیرہ کی خوبی پر زور دیتے ہیں۔ اس کے باوجود حاملہ کی صحت اور اس کی بیماریوں کی طرف سے اکثر لاپرواہی برتی جاتی ہے جس کا قدرتی خمیازہ زچہ اور بچہ کو بھگتنا پڑتا ہے۔ اس لئے اس باب میں قیام حمل سے لے کر بچے کی پیدائش کے روز تک حاملہ کی تندرستی کو برقرار رکھنے کے متعلق ہدایت دینے کے بعد ان کی بیماریوں اور ان کے علاج کا بھی ذکر کیا جائے گا۔

حمل قرار پانے کی علامات

حاملہ ماں کو جو احتیاطیں اختیار کرنی چاہئیں اُن کا ذکر کرنے سے پہلے میں چند سطروں میں یہ بات بیان کرنا چاہتا ہوں کہ حمل کی پہچان کیا ہے ؟ کیونکہ بعض دفعہ اس بات کا پتہ نہ لگنے سے عورتوں کی بے احتیاطی اُن کے لئے بعد میں بہت مصیبت کا باعث بنتی ہے۔

ہندوستان میں حمل کا زمانہ عموماً چودہ سے پچاس برس تک ہے اس عمر میں کسی وقت بھی عورت کو حمل ہو سکتا ہے۔ اگرچہ چند واقعات ایسے بھی ہیں جبکہ عورتوں کو گیارہ بارہ سال کی عمر میں بچہ پیدا ہو گیا لیکن ایسی ہزاروں میں کوئی ایک آدھ مثال ملتی ہے۔ ایسے موقعوں پر عموماً بچہ ہوتے ہی مر جاتا ہے۔

سب سے اول حیض کا بند ہونا قرار حمل کی علامت ہے (بشرطیکہ عورت کو زیادہ دنوں بعد حیض آنے کا مرض پہلے ہی سے نہ ہو) پہلے ماہ میں بعض عورتوں کا جی خراب ہوتا ہے اور متلاتا ہے۔ اس کے علاوہ قے ہونا۔ منہ سے پانی کا زیادہ بہنا چہرے کا رنگ سُنہری سا ہونا۔ دوسرے ماہ میں چھاتیوں کا بڑھنا اور اُن کو دبانے سے درد کا ہونا۔ چوچی کے گرد نیلے حلقے بڑھ جانا نیلی رگوں کا ظاہر ہونا عام علامات ہیں۔ دوسرے ماہ کے آخر پر چھاتیوں میں پانی کی طرح پتلا سا دودھ پیدا ہوتا ہے۔ اور یہی زنانہ علامتوں

کے ہونٹوں کی اندرونی جھلی نیلی ہو جاتی ہے۔ تیسرے ماہ اگر پیشاب کو دو دن ہوا میں
رکھیں تو اس پر جھلی نمودار ہو جاتی ہے۔ چوتھے ماہ حاملہ کا پیٹ باہر کی طرف بڑھتا ہے
پستان کی نوک کا پھول جانا ناف کا اوپر کی طرف کو اٹھنا۔ بچہ کا خفیف سا ہلنے لگنا۔
پانچویں ماہ پستانوں کی گھنڈی کے گرد دوسرا حلقہ سیاہ ہونا جس پر سفید داغ ہوتے
ہیں۔ پیٹ کے اندر پھڑک سی معلوم ہونا۔ چھٹے ماہ میں ناف کے موقعہ پر کان یا لوٹیاں
رسٹیتھو سکوپ Stethoscope لگا کر سننے سے بچہ کے دل کی دھڑکن
سنائی دینا۔ حاملہ کے چہرے پر ہلکی چھائیاں ہونا۔ قے۔ بدہضمی دفع ہو کر تندرستی اور
فربہی ہونا۔ ساتویں ماہ میں رحم کا ناف سے ۵۔۱ انچ اوپر ہونا۔ بچہ کا اندر پھرنا۔
آٹھویں ماہ رحم ناف سے ۵ انگل اور زیادہ اونچا ہو جانا اور داہنی طرف مائل ہونا
اندام نہانی کا رنگ بنفشی ہونا عام علامات ہیں۔ نویں مہینے رحم چھاتی کی ہڈی تک پہنچ
جاتا ہے۔ اور وضع حمل سے دس دن پہلے آہستہ آہستہ نیچے آ جاتا ہے۔ دسویں مہینے کے
آغاز میں حمل مکمل ہو جاتا ہے۔ عام طور پر قیام حمل سے ۲۸۰ دن بعد بچہ پیدا ہوتا ہے۔

اولاد نرینہ

لڑکا پیدا ہونے کا اصول

مردوں میں سورج گن (سورج کا وصف) زیادہ ہوتا ہے۔ عورت میں چندر ماگن
(چاند کا وصف)۔ مرد سورج کی کرنوں کی مانند تیز اور گرمی والے، محنت کش اور سخت
جان ہوتے ہیں۔ عورتیں چاند کی کرنوں کی مانند ملائم طبیعت والی حسین، نرم دل اور
اولاد کے واسطے محبت کا جذبہ رکھنے والی ہوتی ہیں۔

اصول یہ ہے کہ جب حمل میں سورج گن کی زیادتی ہو گی تو اولاد نرینہ ہو گی۔
چندر ماگن کی زیادتی ہو گی تو لڑکی پیدا ہو گی۔ تین ماہ کے بعد بچہ کے اعضاء الگ الگ بننے
لگتے ہیں۔ بچے کی جنس

لگتے ہیں۔ اگر اس عرصہ سے پہلے پہلے حمل میں سورج گن بڑھایا جا سکے تو اولاد نرینہ ہوگی۔ یونانی آیورویدک حکمت میں سورج گن اور چندرما گن والی کئی خاص دوائیاں ہیں۔ حمل کے تین مہینہ کے اندر اندر اگر سورج گن کی دوائی کا استعمال حاملہ کو کرایا جائے تو اس کے اندر سورج گن بڑھ جانے سے اولاد نرینہ ہوگی۔ مجھے اس اصول کا اور سورج گن رکھنے والی دو چار دوائیوں کا علم ہے۔ سو اس واسطے مجھے کامیابی ہوتی ہے۔ جن کی یہ خواہش ہو کہ اولاد نرینہ پیدا ہو۔ وہ تین ماہ ہونے سے پہلے پہلے بلکہ حمل ٹھہرنے کے بعد جلد از جلد اس مطلب کی دوائی استعمال کریں۔ یہاں بعض بھائی سوال کریں گے۔ کہ (۱) کیا ایسی دوائیاں بھی ہیں جو اولاد نرینہ پیدا کرنے میں کامیاب ہو سکیں؟ (۲) کیا نرینہ اولاد خدا کے اپنے ہاتھ میں نہیں؟ اس کا جواب یہ ہے۔ کہ ایسی دوائیاں ضرور ہیں۔ کم از کم ایک دوائی کا تو مجھے کافی تجربہ ہے۔ جو کہ کئی سال سے استعمال کر رہا ہوں اور مالک دوجہاں کی مہربانی سے ہمیشہ کامیابی ہی کامیابی ہوتی ہے۔ تین دن ہی کھائی جاتی ہے۔

پرماتما کے ہی ہاتھ میں سب کچھ ہے۔ مگر پرماتما بھی ان کی امداد کرتا ہے جو اپنی مدد آپ کرتے ہیں۔ تدبیر کے بغیر تقدیر نہیں کھلتی۔ خوش قسمت انسان کے منہ میں بھی روٹی خود بخود نہیں چلی جاتی۔ دوائیاں بھی اس پرماتما کی پیدا کی ہوئی ہیں۔ ہر بیماری اور ہر تکلیف کا علاج ہے۔ انسان عقل سے کام لے۔ یہ نسخہ گورو مہاراج سوامی کرشنانند جی سنیاسی نے اتھرووید سے معلوم کیا۔ اور تجربہ کے بعد مجھے بتایا۔ مجھے بھی اب اس کا کافی تجربہ ہو چکا ہے۔ اس کی قیمت دس روپے ہے۔ نام ہے پُتر پرساد ک۔

ہاں تو جب تمام حمل کی اچھی طرح تصدیق ہو جائے تو گھر والوں اور حاملہ کو جو احتیاطیں اختیار کرنی چاہئیں۔ تا کہ حاملہ اور جنین دونوں کی صحت ٹھیک رہے۔ کوئی بیماری نہ ہو اور وضع حمل میں آسانی ہو۔ ان کا ذکر ذیل میں کیا جاتا ہے۔

حمل کے زمانے میں احتیاطیں

سادہ اور مقوی غذا

حاملہ کی غذا میں سب سے لازمی بات سادگی ہے کیونکہ حاملہ ماں کو اپنی اور اپنے بچے کی پرورش کرنی ہوتی ہے۔ اس سے ظاہر ہے کہ غذا کافی ہونی چاہیئے لیکن اس کے ساتھ اس کا سادہ ہونا بھی ضروری ہے۔ ساگ۔ سبزیاں۔ دودھ۔ گھی۔ مکھن۔ چھاچھ۔ پنیر۔ دہی۔ پرانے چاول مونگ۔ مٹر۔ بادام۔ دلیا۔ موٹے آٹے کی روٹی۔ موسم کے تازہ میوے۔ مربہ آملہ۔ مربہ سیب مفید ہیں۔ طاقت کے واسطے مربہ آملہ بنارسی کے ساتھ ورق چاندی ایک عدد دانہ الائچی خورد ایک ماشہ۔ تباشیر ایک ماشہ صبح کو کھا لینا مفید رہتا ہے۔ ہوا خوری بھی ایک طاقت بخش ہے۔ اس کی طرف سے لاپرواہی نہیں کرنا چاہیئے۔ ربڑی۔ کچالو۔ کھوآ۔ بادہ، تل۔ تیل کے پکوڑے۔ سرسوں کا ساگ۔ میدے کی پوری۔ گوشت کی بوٹی۔ ثقیل مٹھائیاں۔ روغن جوش۔ باسی روٹی حاملہ کے لئے منع ہے۔ شروع ایام حمل میں عموماً عورتوں کی بھوک کم ہو جاتی ہے یا اُن کی طبیعت اچھی چیزوں سے ہٹ کر ناقص چیزوں کی طرف راغب ہو جاتی ہے۔ اس صورت میں غذا کا سادہ تقویت بخش اور زود ہضم ہونا ضروری ہے۔ یہ ضروری نہیں کہ غذا کے متعلق حاملہ کی ہر خواہش کے آگے سر جھکا دیا جائے۔ بلکہ جب کوئی غلط چیز کھانے کو مانگے تو انکار کر دینا چاہیئے۔ حاملہ کو چاہیئے کہ اپنی غذا خوب چبا چبا کر کھائے تاکہ اپھارہ۔ قبض۔ پیٹ درد یا بدہضمی کی شکایت پیش نہ آئے۔ چونکہ عموماً غلط قسم کی غذا کے باعث ہی حاملہ مختلف امراض میں مبتلا ہو جاتی ہے۔ اس لئے غذا کے انتخاب میں احتیاط سے کام لینا چاہیئے۔ حاملہ کو جو غذا دی جائے۔ اُس میں غذائیت کے تمام اجزاء مثلاً

وٹامن Vitamins پروٹین (جسم کے گوشت۔ پوست۔ ہڈی اور اعضائے رئیسہ کو طاقت دینے والے Protein چکنائی Fat اور نشاستہ نباتاتی شکر وغیرہ جسم میں طاقت پیدا کرنے Carbohydrates والے اجزاء ہونے چاہئیں۔[1] گوشت اور انڈوں کا استعمال نہ کرے۔ تاکہ بچہ بہتر دل اور دماغ کا مالک بنے۔ گوشت انڈے کی بجائے صفحہ ۲۷۶ پر لکھی سات اناجوں کی یخنی استعمال کیا کرے تو بچے کی پیدائش میں بھی زیادہ سہولت رہتی ہے۔ بچے کی ہڈی زیادہ مضبوط اور قد اچھا ہوتا ہے۔ بچہ خوش مزاج ہوتا ہے۔ چونکہ حاملہ عورتوں کا رجحان کھٹائی کی طرف ہوتا ہے۔ اس لئے وہ املی۔ اچار۔ گول گپے اور دوسری قسم کی ناقص کھٹائیاں استعمال کرتی ہیں۔ اس واسطے ان کے لئے لکھا جاتا ہے کہ اگر کھٹائی کو طبیعت چاہے تو دھنیا۔ پودینہ۔ انار دانہ کی چٹنی بنا لیا کریں۔ یا دال سبزی یا پانی میں ایک آدھ نیبو نچوڑ لیں لیکن کسی بھی کھٹائی کا ہمیشہ استعمال کرتے رہنا صحت کے منافی ہے۔ جہاں تک ہو سکے حاملہ عورت کو چائے قہوہ اور کوکو کا استعمال بھی نہیں کرنا چاہیئے اور خاص کر گرم موسم میں تو ان کا استعمال نہایت نقصان دہ ہے۔ ماش (اڑد) کی دال اور پنیر کا زیادہ استعمال بھی حاملہ عورت کے لئے برا ہے اسی سے سونٹھ۔ لونگ۔ جائفل۔ جاوتری۔ سرخ مرچ وغیرہ گرم خشک مصالحوں کے استعمال سے بھی پرہیز کرنا چاہیئے۔ برف اور ملائی کی برف تو بہت ہی خراب ہیں۔ اس سلسلہ میں یہ لکھ دینا ضروری سمجھتا ہوں کہ روزانہ صبح کے وقت شیر گرم دودھ، دلیا، پھلی، مٹر وغیرہ کے شوربہ کا استعمال رحم کو طاقت بخشتا ہے اور بعد میں وضع حمل میں بھی آسانی پیدا کرتا ہے۔

---

[1] ہدایت نامہ غذا کے ۲۰۰ صفحوں میں بہت مفصل اور آسان طریقہ پر غذا کے متعلق رہنمائی کی گئی ہے۔

مٹی کا نقصان

اس سلسلہ میں ایک بات قابل ذکر ہے۔ ہندوستان میں عورتیں ایام حمل میں مٹی یا کوئلہ کھاتی ہیں۔ ایک انگریز ڈاکٹر نے بجا طور پر اسے Insanity of a Pregnant Woman's tongue کہا ہے یعنی حاملہ کی زبان کا پاگل پن۔ آپ ہی فرمائیے یہ پاگل پن نہیں تو اور کیا ہے کہ حاملہ لذیذ سے لذیذ کھانوں سے نفرت کرتی ہے۔ اور کالی مٹی۔ ملتانی مٹی۔ کا چنی مٹی۔ سفید مٹی۔ کھڑیا مٹی۔ چولہے کی مٹی اور کوئلے چبانے کا شوق اس کو ہوتا ہے۔ بعض بازار سے پکی ہوئی مٹی کی ٹکیاں مول لے کر کھاتی ہیں۔ اور اس کے فوائد کے متعلق کئی قسم کی منطق چھانٹتی ہیں۔ بڑی بوڑھی خالہ اماں کی گواہی پیش کرتی ہیں جنہیں سنکر بے اختیار ہنسی آ جاتی ہے۔ زیادہ تر تو یہ شوق دوسروں کی دیکھا دیکھی سے ہی ہو جاتا ہے۔ ہر قسم کی مٹی سے حاملہ کو احتراز کرنا چاہیئے۔ ہمارے ہاضمہ کا نظام مٹی اور کوئلہ کا ایک ذرہ بھی ہضم نہیں کر سکتا۔ یہ چیزیں اندر جا کر حاملہ کے معدہ اور انتڑیوں کی دیواروں کو لیپ دیتی ہیں۔ جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ خوراک کا جوہر اُن دیواروں سے گذر کر خون میں تبدیل نہیں ہو سکتا۔ نہ ہی جگر وغیرہ اعضا کے ہاضم رس کھائی ہوئی غذا میں شامل ہو کر اُسے ہضم کرنے میں امداد دیتے ہیں۔ چنانچہ مٹی کھانے والی حاملہ کا کھایا پیا سب مٹی میں مل جاتا ہے۔ اور اُس کا چہرہ زرد پڑ جاتا ہے جنین کو یہ نقصان پہنچتا ہے کہ اس کی پرورش کے لئے خون کو کافی تیزی کے ساتھ گھومنے کا موقعہ نہیں ملتا۔ جو مٹی گردوں کے راستے پیشاب میں گھل گھل کر آتی ہے وہ حاملہ کے رحم کے منہ میں خارش کا سبب ہوتی ہے۔ مٹی خور والدہ کے بچے کا جگر معدہ اور انتڑیاں ناقص الفعل ہوتے ہیں وہ دائمی قبض کا شکار رہتے ہیں اور یرقان کے مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں میں نے تجربہ کے طور پر حاملہ دیویوں کو سونف چھوٹی الائچی تباشیر۔ سنگترہ وغیرہ کو مٹھی

گولیاں یا پیپرمنٹ کی ٹکیاں چوسنے کو کہا اور انھوں نے مٹی کی خواہش ہونے پر انھیں استعمال کیا تو ان کی عادت مٹ گئی۔ غرض مطلب یہ ہے کہ جس طرح بھی ہوسکے مٹی اور کوئلوں سے پرہیز کرنا چاہئیے۔

پانی

کھانا کھانے کے دوران میں زیادہ پانی پینا اچھا نہیں لیکن سخت پیاس لگنے پر بھی بالکل پانی نہ پینا بھی برا ہے۔ اگر حاملہ حسب ضرورت اپنی سادہ اور مقوی غذا کھاتی ہے۔ اور اس کے ساتھ ایک چھوٹا سا گلاس پانی کا پیتی ہے تو اس پانی سے غذا کا رس خون میں بہتر جذب ہوگا لیکن اگر وہ پیاس کے باوجود بالکل نہیں پیتی تو رس بہت کم مقدار میں خون میں جذب ہوگا۔ میں گزشتہ فصل میں بتا چکا ہوں کہ رس پر ہی تمام دھاتوں کا انحصار ہے۔ بہت کم پانی پینے سے قبض کی شکایت ہونے کا بھی بہت امکان ہے۔ مزید برآں جلد کو ملائم رکھنے اور خوبصورتی قائم رکھنے کیلئے بھی پانی کے ہمارے جسم میں کافی مقدار میں ہونے کی ضرورت ہے۔ ورنہ جو عورتیں پانی بہت کم پیتی ہیں ان کے چہرے پر کیل اور جھریاں نکل آتی ہیں۔ لیس روٹی کے ساتھ آدھا گلاس پانی کا پیا جا سکتا ہے اور روٹی سے قریب ایک دو گھنٹہ بعد پھر پورا پانی پینا چاہئیے دن رات میں چار یا پانچ گلاس پانی کے پی لینا مفید ہے۔ سردیوں میں دو تین ہی۔

شراب یا بیئر

پانی کے سلسلہ میں شراب یا بیئر کا بھی ذکر کرنا اس مغرب زدہ اور یورپ کی برائیوں کی تقلید کرنے والے زمانہ میں ضروری ہو جاتا ہے۔ یورپ میں شراب اور بیئر کا رواج ہے ادنیٰ عورتیں حمل میں بھی اس سے پرہیز نہیں کرتیں جس سے بچے کی صحت پر اور اس کی عادات پر اثر پڑتا ہے۔ چونکہ ہندوستان میں یورپ کی برائیاں اپنائی جارہی ہیں۔ اس لئے میں یہ اشارہ کرنا اپنا فرض سمجھتا ہوں کہ ہندوستان میں حاملہ ماں کے لئے شراب یا بیئر کا استعمال خودکشی کے مترادف ہے جس کا نہ صرف جنین کی حالت پر برا اثر پڑتا ہے بلکہ خود حاملہ کی صحت خراب ہو جاتی ہے

یورپ کی الدعا معتبر پیروی کرنے والی بڑے شہروں اور بڑے گھرانوں والی بہنیں اس برائی سے بچیں۔ سگرٹ کے متعلق بھی شراب کے ساتھ ساتھ پہلے ذکر ہو چکا ہے۔ نہایت بری چیز ہے۔

فاقہ حاملہ کے لئے فاقہ کرنا یعنی بھوکے رہنا نقصان دہ ہے کیونکہ جیسا کہ پہلے ذکر کیا گیا ہے اُس پر ماں اور بچے کی پرورش کا بوجھ ہوتا ہے۔ لہذا فاقے سے دونوں کا کمزور ہو جانا لازمی ہے۔ بعض عورتیں جو حمل کے دوران میں مذہبی رسوم و رواجات کی پابندی میں فاقے کرتی ہیں انکے بچے مرجاتے ہیں یا پیشتر از وقت وضع حمل ہو جاتا ہے یا حمل گر جاتا ہے۔ یا بچہ بہت کمزور و نحیف پیدا ہوتا ہے۔ مزدور عورتوں کے لیئے یا اُن عورتوں کیلئے جو بہت کام کرتی ہیں فاقہ کرنا بہت برا ہے ساتھ ہی انکی چھاتیوں میں دودھ کم ہو جاتا ہے اور بچہ دُبلا پتلا رہتا ہے۔ ہندوؤں میں پانی اور خوراک کی بندش کرنے والے برت اور مسلمانوں میں روزے حاملہ کی صحت پر بُرا اثر ڈالتے ہیں۔ مجھے علم ہے کہ ہر دو مذاہب حاملہ عورتوں کو اس فرض سے بری الذمہ قرار دیتے ہیں لیکن وہ دھرم اور دین کے جوش میں رکھتی ہیں اور اس کا خمیازہ بھگتتی ہیں۔

ایک اور بات کا بھی ذکر کر دینا ضروری ہے جس طرح حاملہ کیلئے فاقہ کرنا یا کم کھانا برا ہے۔ اُسی طرح زیادہ کھانا بھی مضر صحت ہے۔ اس سے بدہضمی کھٹے ڈکاروں کا آنا معدے پر بوجھ کا احساس ہونا۔ تلی اور دوسری شکایتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔

صفائی حاملہ عورت پوشاک میں ہمیشہ صفائی کا خیال رکھے۔ میلا یا گیلا لباس پہننے سے احتراز کرے۔ نمدار جگہ پر نہ سوئے اور بارش میں بھیگنے سے بچے غریب ہندوستانی گھروں میں عموماً صفائی کو اس قدر اہمیت نہیں دی جاتی جتنی اہمیت کہ اسے دی جانی چاہیئے۔ حالانکہ صفائی بہت مہنگی نہیں پڑتی۔ اصولاً جس گھر میں انسان سوئیں اس میں جانور نہیں باندھنے چاہئیں مگر غریب لوگ مجبور ہوتے ہیں تاہم میں نے

دیکھا ہے کہ بعض عورتیں اتنی صفائی پسند ہوتی ہیں کہ ہر صبح مکان کو بہت اچھی طرح صاف کر دیتی ہیں اور رات کو دروازے کھلے رکھتی ہیں۔ بارہا مفلس گھروں میں ایسے بستر استعمال کئے جاتے ہیں جن میں بچوں کا پیشاب جذب ہو چکا ہوتا ہے اور انہیں دھویا نہیں جاتا یا موسم سرما میں بستر اتنا گرم نہیں ہوتا کہ سردی سے اس کی حفاظت ہو سکے حاملہ عورت کے لئے ایسے بستروں پر سونا بیحد مضر ہے۔ اس کی پوشاک بستر تکیہ سب کچھ صاف ہونے چاہئیں۔ لباس کی صفائی کے ساتھ اسے اپنے جسم کی صفائی کی طرف بھی خاص توجہ دینا چاہیئے ؛

نہانا

صحت اور صفائی کے لئے نہانا اتنا ہی ضروری ہے جس طرح بھوک کی تسکین کے لئے خوراک۔ نہانے سے انسان کو صحت اور چستی حاصل ہوتی ہے اور اگر جسم تندرست ہو تو روزانہ غسل بہت فائدہ بخشتا ہے۔ حاملہ عورت کے لئے موسم کے مطابق روزانہ سرد یا گرم پانی سے نہانا ضروری ہے۔ گرمی میں دو مرتبہ نہایا جا سکتا ہے سردی کے موسم میں بھی تازہ یا معمولی گرم پانی سے روزانہ غسل کرنا چاہیئے۔ لیکن اگر بہت زیادہ سردی یا کمزوری کے سبب سے نہانے کو طبیعت نہ چاہے تو دوسرے تیسرے ضرور نہا لینا چاہیئے۔ اس سے مسامات کھل جاتے ہیں اور بخارات اور پسینے کے دھل جانے سے جسم صاف ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ ہر غسل میں آدھ سیر پانی مسامات کے ذریعے جسم میں داخل ہو جاتا ہے۔ اس سے خون بہتر حرکت کرتا ہے اس کا حاملہ اور اس کے بچے پر بہت فائدہ مند اثر پڑتا ہے ؛

ورزش اور سیر

جس طرح بھوک دور کرنے کے لئے کھانا اور پیاس بجھانے کے لئے پانی ضروری ہے۔ اسی طرح کھائے پیئے کو جزو بدن بنانے کے لئے اور اس میں سے زیادہ سے زیادہ طاقت اور صحت حاصل کرنے کے لئے ورزش اور سیر ضروری ہیں۔ ورزش سے جسم میں چستی چالاکی اور مضبوطی پیدا

ہوتی ہے۔ اور سیر سے فرحت تازگی اور انشاط حاملہ کے لئے بھی ہلکی ورزش اور ڈیڑھ دو میل کی سیر نہایت ضروری چیزیں ہیں۔ عموماً سب گھروں میں اور خصوصاً امیر گھرانوں میں حاملہ عورتوں سے کوئی کام نہیں کرایا جاتا۔ لیکن اس سے کسی قسم کا فائدہ ہونے کی بجائے اُلٹا نقصان ہوتا ہے۔ حمل کے ایام میں سیر۔ گھر کا کام کاج۔ تھوڑے کپڑے دھو لینا۔ روٹی ترکاری بنا لینا کافی ورزش ہے۔ یہ بخوبی ثابت کیا جا چکا ہے کہ مزدور عورتوں میں امیروں کی نسبت وضع حمل زیادہ آسانی سے ہوتا ہے۔ وضع حمل میں زیادہ پیچیدگیاں آرام طلب امیر گھرانوں میں ہی پیدا ہوتی ہیں۔ اس لئے یہ بات نہایت ضروری ہے کہ حاملہ عورت گھر کا کام کاج کرے اور اس قدر ورزش کرے کہ غذا بخوبی ہضم ہو جایا کرے لیکن اتنا کام اور ورزش بھی نہ ہو کہ تھک کر چُور ہو جائے۔ جہاں تک ٹینس بیڈمنٹن۔ گھوڑے کی سواری اور دوسری بھاری ورزشوں کا تعلق ہے حاملہ عورت کو ان سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ ویسے تو عام ہندوستانی عورت کو یہ ورزشیں کہاں میسر ہوتی ہیں۔ وہ تو گھر کی چار دیواری سے ہی بمشکل باہر نکل سکتی ہیں۔ جو تہذیب یافتہ لڑکیاں یا امیر گھرانے کی عورتیں گھر کے کام کاج میں بہت کم حصہ لیتی ہیں انہیں کافی سیر کرنی چاہیئے تاکہ وہ تازہ ہوا بخوبی حاصل کر سکیں اور ایک حد تک جسم کو ہلا سکیں۔

اس سلسلہ میں حاملہ عورت کو چاہیئے کہ وہ ایسے کام سے بچے جس سے پیٹ پر زور پڑتا ہے مثلاً چکی پیسنا۔ پانی کھینچنا۔ لمبے چوڑے آنگن میں جھاڑو دینا۔ گھوڑے کی سواری پہاڑ کا سفر منع ہیں۔ جیسا نگ لگانا اور تانگہ کی سواری بھی منع ہیں کیونکہ سڑک میں کہیں گڑھا ہو تو گرتے ہیں تانگے کا پہیہ آنے سے صحت والے انسان کا بھی پیٹ کا پانی ہل جاتا ہے۔ حاملہ کا تو ذکر ہی کیا ہے۔ لاہور میں کم از کم ایک درجن عورتوں کا مجھے علم ہے جنہیں تانگہ کی سواری وغیرہ میں زبردست ہچکولہ لگا اور خون جاری ہو گیا۔ ان میں سے

عورتوں کو تو اتنا زبردست دھکا لگا کہ خون نہ رک سکا اور حمل گر گیا۔ اونچی ایڑی کا شو
پہننے والی عورتوں کا پاؤں پھسلنے کا زیادہ امکان ہے۔ ایسوں کے حمل بھی گرتے ہوئے
پائے گئے ہیں۔ سیڑھیاں دوڑ دوڑ کر نہیں چڑھنا چاہئے کوئی ایسا کام نہ کریں جس
سے پیٹ پر بوجھ پڑے اُن تاریخوں پر جبکہ عام حالات میں حیض آیا کرتا تھا۔ ان باتوں کا
خاص خیال رکھنا چاہئے ۔

آرام اور نیند

ہدایت نامہ صحت میں کام اور آرام کے مسئلہ پر خوب روشنی ڈالی گئی ہے ہلکی ورزش کے بعد آرام ایک ضروری چیز ہے
اگر کام ہی کام کیا جائے اور آرام کا نام نہ لیا جائے تو محنت کی وجہ سے پیٹ کا بچہ بڑھنے
سے رُک جائیگا۔ یا اسقاط ہو جائیگا نیز اگر آرام ہی آرام ہو اور کام کچھ نہ ہو تو کچھ عرصہ بعد
کام کرنے کی قوت ہی سلب ہو جاتی ہے اور بچہ بھدا اور کم عقل پیدا ہوتا ہے۔ اپنے لئے
اور بچے کے لئے صحت اور طاقت حاصل کرنے کا اصول ہی یہ ہے کہ محنت کی جائے اور
اُس کے بعد آرام کیا جائے۔ اس بات کے پیش نظر کسی حاملہ عورت کو گھر کا کام چھوڑ نہیں
دینا چاہئے۔ مستورات کو پوری نیند لینے کے علاوہ دن کو بھی کسی وقت سکون کے ساتھ
دو تین گھنٹے کے لئے آرام کرنا چاہئے۔ فرانس انگلستان جرمنی اور امریکہ کے زنانہ شفا
خانوں میں مشاہدہ اور تجربہ سے یہ امر پایہ ثبوت کو پہنچ چکا ہے کہ ماں کی موجودہ اور آئندہ
صحت دوران زچگی میں اُس کی تندرستی اور بچہ کی اطمینان بخش حالت اس امر کا تقاضا
کرتے ہیں کہ دوران حمل خاص کر حمل کے آخری ایام میں اُسے خاطر خواہ آرام میسر آئے۔
یورپ اور امریکہ کے صنعتی نظام میں بے شمار عورتیں شامل ہیں۔ اور جہاں کہیں صنعتی ترقی
جاری ہے وہاں عورتوں کی تعداد کارخانوں میں روبہ افزوں ہے اُن کی بھلائی کو مدنظر رکھ
کر ۱۹۱۲ء میں ہائیجین Hygiene (اصول صحت) جمعیت کی بین الاقوامی انجمن
نے یہ فیصلہ کر دیا تھا کہ ہر کام کرنے والی عورت کو حمل کے آخری تین ماہ کامل آرام ملے وہ

عورت کی کمزور اولاد سوسائٹی کو اقتصادی اور اخلاقی نقصان پہنچائیگی۔ ہندوستانی پبلک کی تو یہ حالت ہے کہ وہ یتیموں۔ اندھوں لنگڑوں۔ بہروں گونگوں۔ پاگلوں اور ضعف عمر والوں کی تو کچھ نہ کچھ خدمت کرتی ہے لیکن گربھوتی عورتوں کو اپنی امداد اور ہمدردی کی مستحق نہیں سمجھتی۔ سوسائٹی کی طرف سے خاوند اور حاملہ کو اس کے متعلق تعلیم ملنی چاہیئے ایسی تعلیم بہت عرصہ سے ہندوستان میں نہایت ضروری سمجھی گئی ہے مگر کوئی عملی قدم نہیں اٹھایا گیا۔

میں فرانس کے مشہور ڈاکٹر پائنرڈ Dr. Pinard کو دنیا کا سچا اور مخلص خیر خواہ سمجھتا ہوں جس نے یورپ میں نوجیون ودیا کی بنیاد رکھی۔ اور ماں اور بچہ کی بہبودیت اور حفاظت کے متعلق۔ سائنٹیفک طریق پر تحقیقات کی۔ فرانسیسی ڈاکٹروں نے مختلف ہسپتالوں میں ایسی حاملہ عورتوں کا معائنہ کیا جو سوسائٹی کے مختلف طبقات سے متعلق تھیں مثلاً ایسی عورتیں جنہیں بھاری کام کرنا پڑتا ہے۔ ایسی عورتیں جنہیں ہلکا کام کرنا پڑتا ہے۔ کسان عورتیں۔ کارکوں کی عورتیں۔ خادمہ اور محنت مزدوری کرنے والی عورتیں۔ آرام طلب اور امیر عورتیں۔ دبلی اور موٹی عورتیں۔ سب کے متعلق تحقیقات کی گئی۔ انہوں نے نتیجہ نکالا کہ جن عورتوں نے حمل کے آخری تین ماہ میں کافی آرام کیا ان کے بچے آرام نہ کرنے والی عورتوں کے مقابلہ میں وزن قد اور تندرستی کے اعتبار سے بڑھ کر تھے۔ سب سے زیادہ تندرست بچے کسان عورتوں کے تھے جو سب سے زیادہ مشقت کرتی تھیں لیکن جنہیں حمل کے آخری ایام میں آرام میسر تھا۔

جماع سے پرہیز

بہت سی قوموں میں حاملہ کو مقدس اور پوتر عورت تسلیم کیا جاتا ہے بعض ملکوں میں یہ رواج ہے کہ جونہی کسی عورت کے متعلق یہ معلوم ہو جائے کہ وہ حاملہ ہے تو خاص مذہبی فرائض ادا کئے جاتے ہیں۔ اس بارے میں ہندو اور چینی لوگ خصوصیت سے قابل ذکر ہیں۔ ہندوؤں میں

تو گریجویٹی استری کے متعلق خاص سفکار کئے جاتے ہیں۔ جن سے یہ غرض ہوتی ہے کہ اسے نئی زندگی کے متعلق واقفیت بہم پہنچائی جائے اور بچوں کی غور و پرداخت کے بارے میں ذمہ داری کا احساس پیدا کیا جائے ٭

دورانِ حمل میں جماع نقصان دہ ہے۔ اس کے متعلق ڈاکٹر۔ وید حکیم۔ کیتھولک پادری۔ اہل اسلام۔ ہندو پارسی اور جینی سب ہی متفق ہیں۔ آیور وید کے بزرگ ترین معالج مہرشی سشرت نے تو اس بات پر بہت زور دیا ہے جیوانوں میں مادہ جونہی حاملہ ہوتی ہے وہ نر کو اپنے پاس نہیں آنے دیتی۔ وحشی اقوام میں بھی یہی دستور ہے۔ قدرت کا حکم ماننے میں کاش ہم حیوانوں اور وحشیوں کے برابر ہی تمیز رکھتے۔ پہلی صدی عیسوی میں زنانہ امراض کے ماہر حکیم سورینس نے یہ فتویٰ صادر کیا کہ دورانِ حمل میں عورت سے دور رہا جائے۔ اب مختلف مادہ حیوانوں اور عورتوں پر جو تجربے زمانہ قریب سے ہوتے ہیں ان سے اس مسئلہ کا دوٹوک فیصلہ ہو گیا ہے۔ اور وہ یہ کہ دورانِ حمل میں جماع کرنا حاملہ اور بچہ دونوں کے لئے بہت نقصان دہ ہے ٭

یہ تسلیم کرنا پڑے گا کہ مرد بڑے حریص، ظالم اور دور اندیشی سے خالی ہوتے ہیں حاملہ کو چاہیئے کہ وہ منت سماجت سے، حیلے سے جیسے تیسے مرد کو دور رکھے ٭

حاملہ کا مزاج

حاملہ کے مزاج کا نہ صرف بچے کی صورت، سیرت اور صحت پر اثر پڑتا ہے بلکہ خود ماں کی اپنی صحت پر اس کے مزاج کا بہت اثر پڑتا ہے۔ عام طور پر یہی دیکھنے میں آتا ہے کہ ہر وقت خوش رہنے والے کی صحت اچھی ہوتی ہے۔ برعکس اس کے چڑچڑے مزاج والا شخص پتلا دبلا اور کمزور ہوتا ہے حاملہ عورت کو چاہیئے کہ وہ خوش اور مطمئن رہے۔ اس کے مزاج میں حلیمی۔ رواداری اور برداشت (نرمی۔ اُدارتا اور سہن شیلتا) تین اوصاف ضرور ہونے چاہئیں۔ ذرا سی غصہ میں آ جانا یا رونے لگنا زیادہ بولنا اس کے لئے مضر ہے۔ مہرشی چرک نے لکھا

ہے کہ جو عورت حمل کے دوران میں رنج و فکر میں مبتلا رہتی ہے۔ اُس کا بچہ کم ہمت مغموم بزدل اور کم عمر ہوتا ہے۔ اندریں حالات حاملہ عورت کو چاہیئے کہ وہ خوش مزاج اور ہنستی رہے ہنسی۔ دل لگی کی باتوں میں وقت کا بہترین حصہ صرف کرے اور دل پر میل نہ آنے دے۔ ہر بات میں ہنسی اور مذاق کا پہلو نکال کر خوش و خرم رہے ؎

دل دے تو اس مزاج کا پروردگار دے
جو رنج کی گھڑی بھی خوشی میں گذار دے

حاملہ سے زیادہ ان باتوں کا خیال گھر والوں کو رکھنا چاہیئے کہ وہ کوئی ایسی بات نہ کریں جس سے حاملہ کو دُکھ محسوس ہو۔ ہمارے گھروں میں ہمیشہ ساس اور بہو کی لڑائیاں چھڑی رہتی ہیں۔ میں اس سلسلہ میں ساس سے عرض کرونگا کہ وہ حتی الوسع بہو سے جتنے کا خیال نہ کریں اور خصوصاً حمل کے دوران میں اس کے ساتھ ایسا سلوک رکھیں کہ اُسے پہلے تمام واقعات فراموش ہو جائیں۔ اگر بہو کی طبیعت بہت چڑچڑی واقع ہوئی ہے تو بھی ایسا انتظام کریں کہ بات بات پر لڑائی جھگڑا نہ شروع ہو جائے اور اس کا مزاج سُدھرنے کی بجائے بگڑ جائے۔ غم و فکر کرنے والی اور جھگڑنے والی عورت کو خود بھی بیہوشی ہسٹیریا اور مرگی کے دورے پڑ جاتے ہیں اور بچے کو بھی یہ عارضہ ہو جاتا ہے۔ جو عورت حسد سے جلتی رہے اُس کا بچہ حاسد اور ظالم ہوتا ہے۔ جو عورت ناول پڑھتی رہتی ہے اس کا بچہ نٹ کھٹ ہوتا ہے ؛

سنگت سوسائٹی اور مُطالعہ

سوسائٹی اور ماحول گرد و پیش کی فضا کا بھی حاملہ کے مزاج پر اثر پڑتا ہے جیسی کچھ حاملہ سُنتی اور پڑھتی ہے۔ اُس کا بچہ کی دماغی حالت پر اثر پڑتا ہے۔ اس لئے یہ ضروری ہے کہ بچہ کی دماغی حالت پر بہتر اثر ڈالنے کے لئے حاملہ اچھی قسم کا مطالعہ کرے۔ طب قدیم و جدید بر دو اس بات پر متفق ہیں کہ جماع کے وقت والدین کے جو خیالات ہوتے

ہیں اُن کا بچے پر پورا پورا اثر پڑتا ہے۔ نپولین کی والدہ نے اپنے حمل کے دوران میں اُس کے لڑکے انھوں نے قلعہ بندی اور مورچہ بندی کی تعلیم حاصل کی۔ وہ بھی یہی ظاہر کرتا ہے۔ حاملہ اچھی باتیں سُنے پڑھے اور لکھے۔ ساتھ ہی یہ بھی ضروری ہے کہ وہ اچھی سوسائٹی میں بیٹھے اُٹھے۔ اس کی سوسائٹی میں حاسد چڑچڑی۔ لڑنے جھگڑنے والی عورتیں نہ ہوں حاملہ کی سوسائٹی میں خوش مزاج۔ نیک سیرت باحیا۔ تہذیب یافتہ اور بااخلاق عورتیں ہونی چاہئیں ✤

حاملہ کو ان عورتوں کی سوسائٹی سے احتراز کرنا چاہیئے جو ہر وقت ناپاک باتیں کریں اور گندی گیتیں گاتی رہیں کیونکہ اس سے جذبات میں ہیجان پیدا ہوتا ہے بلکہ نیک اور بہادر بزرگوں کے کارنامے اور علم و عقل کی باتیں سُنے اور پڑھے تاکہ اس کا بچہ بہادر۔ دلیر۔ نیک۔ اور اچھے چال چلن کا بنے۔ یونانیوں اور راجپوتوں کی تاریخ اس بات کی حرف بحرف تصدیق کرتی ہے ✤

چھاتیوں سے لاپرواہی

ایام حمل میں سیاپے اور خاوند سے ملاقات یہ دونوں چھاتیوں کے حق میں نہایت مضرت رساں ثابت ہوتے ہیں بے ادبی معاف بعض خاوند بھی بیوی کی چھاتیوں کے ساتھ بہت ظلم کرتے ہیں جس سے چھاتیوں کی جسامت میں بھی نقص پیدا ہو جاتا ہے۔ وہ لٹک جاتی ہیں یا بہت پژمردہ سی ہو جاتی ہیں یا اُن کی چوچیاں اندر کو دھنس جاتی ہیں ✤

حاملہ ماں کو وضع حمل بچے کی پیدائش سے چند مہینے پہلے ہی اپنی چھاتیوں کا خیال رکھنا چاہیئے کیونکہ حمل کے بعد پستان جسامت اور وزن میں بڑھتے ہیں۔ اس لئے ان کے بڑھنے سے ہلکا ہلکا درد اور میٹھی میٹھی سنسنی سے پیدا ہوتی ہے حاملہ کے لئے ایک چُست انگیا کا استعمال بہت مفید رہتا ہے مگر آج کل میں انگیا کا رواج بہت کم ہو گیا ہے اس سے یہ بھی فائدہ ہوتا ہے کہ پستان بہت زیادہ بڑھ کر بے ڈھنگے نہیں ہو جاتے۔

مناسب ہے کہ حمل کے چوتھے ماہ سے چھاتیوں کو گرم پانی سے دھو کر ان پر گھی یا گلیسرین لگا دیا کریں۔ گرم تیل لے کر مالش کر دینا بھی مفید ہے ۔

پیٹ کا تناؤ

حمل میں بچے کے بڑھنے سے پیٹ کا چمڑا تن جانے سے حاملہ کو بعض دفعہ تکلیف ہوتی ہے تکلیف کی صورت میں پیٹ پہ آہستہ آہستہ ناریل کا تیل ملنا مفید ہے چلنا پھرنا کم کر دینا چاہیئے اور کمر کے گرد کپڑا چار تہ کر کے پیڑو اور ناف کے درمیان اس کی تین چار تہیں کسی قدر کس کر لپیٹ دینی چاہئیں۔ تاکہ پیٹ کو کچھ سہارا ہو جائے۔ بنی بنائی Maternity Bandage بھی میٹرنیٹی بینڈیج (حاملہ کی پیٹی) بڑے انگریزی دوا فروشوں سے و نیز انگریزی کی سوداسلف والی دوکانوں پر ملتی ہیں۔ مگر آٹھ دس روپے ان پہ خرچ آتا ہے۔ حالانکہ اُن کی بناوٹ سادہ اور لاگت کم ہوتی ہے۔ اس کو عام ہندوستانی نہیں خرید سکتے۔ بلکہ ایک بار دیکھ کر اپنے گھر میں تیار کر سکتے ہیں۔ اُن کا استعمال بہت مفید رہتا ہے۔ تصویر میں یہاں دئے دیتا ہوں۔ یہ ملائم کینوس۔ ڈبل جین یا پتلے چمڑے کی بنائی جا سکتی ہے۔ بیچ میں روئی کی بہت پتلی تہ ہو اور ۲-۲ انچ کے فاصلہ پر پتلے بیت یا بانس کی کھپچیاں ہوں۔ اس کی چوڑائی چھ انچ لمبائی اڑھائی فٹ یا مطابق جسم کم و بیش ہو ۔

بڑھے ہوئے پیٹ کو سہارا دینے کی پیٹی

دیگر عام احتیاطیں

(۱) حاملہ عورت کو جہاں تک ممکن ہو جلاب لینے سے پرہیز کرنا چاہیئے اگر قبض کی شکایت ہو تو غذا

کی تبدیلی سے اسے دور کر لیا جائے۔ چار۔ پانچ روز دودھ۔ شلغم مولی گاجر۔ پالک کدو۔ سنگترہ۔ آم۔ پپیتہ۔ خربوزہ۔ انگور۔ ناشپاتی۔ سردا۔ چیتے کا شوربہ دلیا وغیرہ زود ہضم اور قبض کشا خوراک کا انتظام کریں یا بڑی حد مرتبہ ہرڑ گلقند۔ بادام روغن۔ چھلکا اسپغول یا انیما سے مطلب حاصل کرنا چاہیئے + (۲) خون نکلوانا بھی حاملہ کے حق میں برا ہے۔ شاید کمزوری ہو کر حمل گر جائے تو بچے کی پرورش رک جانے کا اندیشہ بھی ہے + (۳) بخار کی حالت میں کونین نہیں استعمال کرنی چاہیئے لیکن اکثر ڈاکٹروں کا خیال ہے کہ ۳-۳ گرین دن میں ۲-۳ دفعہ استعمال کریں تو حرج نہیں تاہم حتی الوسع اس سے پرہیز ہی لازم ہے۔ حاملہ کے بخار کے لئے حکیم یا وید کی امداد زیادہ مفید رہتی ہے + (۴) خاوند کو چاہیئے کہ ان ایام میں جماع سے قطعی پرہیز کرے۔ حمل میں جماع کے نقصانات پہلے واضح طور پر بیان کئے جا چکے ہیں + (۵) حاملہ کو ایسے مقامات پر اکیلے نہ بھیجا جائے جہاں جانے میں اسے خوف یا ڈر لگتا ہو۔ اگر حاملہ خوفزدہ ہو جائے تو جنین کا رحم کے اندر مر جانے کا خوف ہے۔ کسی ایسی عورت کا ذکر نہ کیا جائے جسے وضع حمل میں تکلیف ہوئی ہو یا بچہ ہونے سے اس کی جان پر آ بنی ہو کیونکہ اس کا حاملہ کے دل پر برا اثر پڑتا ہے + (۶) حاملہ حتی الوسع ایسے مقامات پر نہ جائے جہاں متعدی امراض کا زور ہو۔ میعادی بخار، چیچک، خسرہ میں مبتلا لوگوں کی تیمارداری اور بیمار پرسی سے حاملہ کو حتی الوسع باز رہنا چاہیئے (۷) رنج۔ فکر۔ جماع۔ بے وقت سونا اونچی نیچی جگہوں پر چلنا۔ چھلانگ لگانا۔ بہت ہنسنا لیٹے رہنا۔ رونا۔ فاقہ۔ زیادہ محنت کرنا۔ زیادہ سواری کرنا۔ خوفناک اور ڈراؤنی کہانیاں سننا۔ گرم خشک اور بھاری اشیا کھانا حاملہ عورت کیلئے منع ہے۔ ورنہ حمل گر جانے کا اندیشہ ہے + (۸) حاملہ کے زیادہ میٹھا کھانے سے بچے کو ذیابیطس کی کمزوری اور پیشاب میں شکر جلنے کی علامتیں۔ زیادہ میدے سے بچے

کھٹائی کھانے سے پھوڑا پھنسی اور آنکھوں کے کیڑے - زیادہ ہنسنے سے دانتوں کی خرابی اور رونے سے آنکھوں کا چندھیانا - پانی جانا وغیرہ نقائص واقع ہو جاتے ہیں - جو عورت جھوٹ کی عادی ہوتی ہے - اس کے ہاں کم ہمت - کینہ ور - جھوٹا اور برے کاموں کا عادی بچہ پیدا ہوتا ہے - بہت سونے والی عورت کا بچہ بھی بہت سونے والا سست نکھٹو اور بیوقوف بنا رہتا ہے اس کی قوت ہاضمہ بھی بالکل کم ہوتی ہے - جو عورت شراب پیتی ہے اس کا بچہ بیوقوف اور ہمیشہ پیاسا رہتا ہے - اس کے دماغ میں مستقل مزاجی اور ثابت قدمی نہیں ہوتی - کھٹی نمکین چیزیں کھانے پینے والی عورت کے بچے کے چہرے پر بڑے ہو کر جھریاں پڑ جاتی ہیں - بال جلد سفید ہو جاتے ہیں یا وہ گنجا ہو جاتا ہے - تیز اور چٹ پٹی غذائیں کھانے والی عورت میں بچے پیدا کرنے کی طاقت کم ہو جاتی ہے اور جو بچہ پیدا ہوتا ہے وہ بہت کمزور پیدا ہوتا ہے - جو عورت کڑوی اور تلخ چیزوں کی عادی ہوتی ہے اس کے بچے کو پیشاب و پاخانہ کی رکاوٹ سی رہتی ہے اس واسطے ان تمام خرابیوں سے حاملہ بچا رہے + (رہبر ہشی چرک)

زمین آسمان کا فرق

" میرے پہلے تین بچوں میں جسمانی اور دماغی کئی پیدائشی نقائص ہیں چوتھا حمل ٹھہرنے ہی جنوری ۱۹۴۶ء میں اسے میں نے ہدایت نامہ پرورش بچگان المعروف حاملہ زچہ و بچہ لا دیا جسے اس نے بہت دلچسپی سے پڑھا اور اس کی ہدایات پر عمل کیا - آپ کی بھیجی ہوئی اولاد نرینہ کی دوائی بتر پرساد کی بھی حمل کے تین ماہ کے اندر اس نے استعمال کی تین ٹکیوں کے بعد چوتھے نمبر پر ہوتے والا لڑکا بہت تندرست ذہین اور خوبصورت ہے - اچھی ترقی کر رہا ہے پہلے بچوں میں اور اس میں زمین آسمان کا فرق ہے - حال ہی میں بیوی کو پھر حمل ٹھہرا ہے - بواہ مہربانی ...... ملک مراد آباد "

چوتھی فصل

امراضِ حمل

حاملہ کے امراض کی زیادہ تر وجوہات پچھلے صفحات میں آچکی ہیں۔ یہ معمولی شکایت کو بعض حالتوں میں غذا کے ردوبدل یا سونے جاگنے سیر کرنے نیز کام اور آرام کے پروگرام میں تبدیلی کر کے روکا جا سکتا ہے۔ خاص شکایات کے لئے آگے چل کر جو ہدایات اور جو نسخے درج کئے جائینگے وہ آغازِ امراض میں بہت مفید ثابت ہوں گے اور ان سے بہت فائدہ ہوگا اس واسطے ان سے مستفید ہونے کی کوشش کریں ۔

حمل گر جانا

حمل گر جانے کو یونانی طب میں اسقاطِ حمل۔ انگریزی میں ابارشن Abortion یا Miscarriage اور آیورویدک میں گربھ پات کہتے ہیں۔ اگر چار ماہ کے اندر حمل گر جائے تو آیورویدک میں اسے گربھ سراو کہتے ہیں۔ حمل گر جانے کی عموماً تین وجوہات ہوا کرتی ہیں (الف) کسی اور بیماری کی وجہ سے بچہ دانی میں خرابی آکر حمل گر جانا (ب) حاملہ کو جو احتیاطیں زیرِ حمل رکھنی چاہئیں ان پر عمل نہ کرنا (ج) بال بچے کی ذمہ داری سے بچنے کے لئے خود ہی کوئی گرم چیز کھا لینا (جیسا کہ شادی کے پہلے دو تین سال کے

اندر نوجوان لڑکیاں اکثر بیوقوفی کرتی ہیں، یا کسی ڈاکٹر وید میں یا دائی سے اِس مطلب کی دوائی کھاکر یا اندر رکھ کر یا بذریعہ اوزار حمل گرا دینا +

دُوسری بیماریاں جن کی وجہ سے حمل گر سکتا ہے اُن میں آتشک چیچک خسرہ تیز بُخار دست یرقان اور تپ دق کے نام قابلِ ذکر ہیں۔ اگر کسی عورت کو اکثرا کی پیلیدی یعنی بار بار حمل گر جاتا ہے تو سمجھ لینا چاہئے کہ مندرجہ ذیل میں سے کوئی خرابی ضرور ہے چاہے خاوند یا بیوی کے جسم میں آتشک کا مادہ موجود ہے۔ چاہے عورت کا خُون کسی دیگر طور پر خراب یا کمزور ہے چاہے عورت کا رحم بہت کمزور ہے وہ حمل کو کافی سہارا نہیں دے سکتا اور رحم کے اندر بچے کو پوری خوراک پوری طاقت اور جیون شکتی نہیں مل سکتی چاہے مرد کا ویرج بہت کمزور ہے جب تک ان میں سے کوئی نقص رہیگا اسقاط ہوتا رہیگا +

صفائی نہ رکھنا۔ گندی پوشاک پہننا۔ تنگ و تاریک اور نمدار مکانوں میں رہائش رکھنا خراب غذا کھانا گرم اور ثقیل اشیاء کا استعمال کرنا شراب یا دُوسری منشیات کا استعمال کرنا۔ خون میں کمی ہونا۔ عام کمزوری۔ چوٹ لگنا پھسل جانا۔ اچھل کود کرنا سفر کے دوران میں یا کسی دُوسری طرح ہچکولوں کا لگنا۔ ٹھوکر کھانا۔ وزنی چیزیں اُٹھانا یا سرکانا خوفناک یا ڈراؤنی کہانیاں سُننا۔ رنج و غم میں مبتلا رہنا کُڑھتے جلتے رہنا۔ لڑنا جھگڑنا سیاپہ کرنا۔ ان تمام وجوہ سے حمل کا گر جانا ممکن ہے لیکن بعض عورتوں کو بلا کسی ظاہرہ غلطی سرزد ہونے کے محض رحم کی کمزوری کی وجہ سے ہی اسقاط کی بیماری ہو جایا کرتی ہے اور جن عورتوں کا ایک بار بھی حمل گر گیا ہو یا گرا دیا گیا ہو اُن کا تو آئندہ خود بخود وقتِ مقررہ پر حمل گر جاتا ہے۔ رحم کے اپنے ٹھکانے سے ٹلنے یا دل گردہ اور پھیپھڑوں کی بیماری کے باعث بھی اسقاط ہو جاتا ہے +

ہدایت نامہ خاوند میں خود حمل گرا دینے کا ذکر کیا گیا ہے کہ کئی بار کنواری لڑکیوں یا بیواؤں کو بد چلنی سے حمل ٹھہر جاتا ہے تو وہ حمل گرا دیتی ہیں بعض عیاش عورتیں اپنے

حُسن و جمال کو قائم رکھنے کی خاطر ایسے طریقوں کا استعمال کرتی ہیں جن سے حمل گر جاتا ہے۔ کئی
غیر شادی شدہ عورتوں کو جب حمل قرار پا جاتا ہے یا خاوند بے روزگار ہوتا ہے تو بچہ کی
ذمہ داری سے بچنے کے لئے وہ کسی نہ کسی طرح مثلاً گرم ادویات کا استعمال کر کے حمل گرا
دیتی ہیں۔ اور ایک صورت وہ ہے جبکہ حاملہ کے حد سے زیادہ کمزور اور نحیف ہو جانے کے
باعث جبکہ عورت کی اپنی زندگی خطرے میں ہو حمل کا گرانا ضروری خیال کیا جاتا ہے تب
لائق ڈاکٹر یا حکیم بہت احتیاط کے ساتھ خود اس قسم کی کوشش کرتا ہے +

آخر الذکر مجبوری اور لاچاری کی حالت کو چھوڑ کر باقی تمام طرح کا اسقاط قانوناً جرم
ہے اور اخلاق اور سرکاری قانون کے شکنجے میں پھنسنے کے علاوہ اس طرح حمل گرانا تمام
عمر کی کمزوری اور بیماری کو دعوت دینے کے مترادف ہے۔ کچا پھل مشکل سے ٹوٹتا ہے اور
جب ٹوٹ جاتا ہے تو شاخ زخمی ہو کر مرجھا جاتی ہے۔ اس طرح جن عورتوں کا حمل گر
جاتا ہے یا گرایا جاتا ہے وہ عورتیں پھر مشکل سے سر سبز ہوتی ہیں۔ حمل گرانے کی گرم
ادویات سے اندرہ دانی اور خصوصاً دائیں انڈہ دانی جس میں سورج گُن پردھان اولاد
نرینہ کے انڈے رہتے ہیں اس طرح پگھل جاتی ہے جیسے اُبلتے پانی میں ربڑ پھر اولاد
نرینہ مشکل سے ہوتی ہے :

علامات

اکثر حمل یکدم نہیں گر جاتا۔ کافی وقت پہلے اس کی حاملہ کو خبر مل
جاتی ہے اگر وقت پر کوشش کی جائے تو ۹۹ فیصدی حالتوں
میں بچاؤ ہو جاتا ہے۔ تین علامات عام ہیں (۱) حمل ٹھہرنے کے بعد کپڑے پر خون کا
داغ لگنا۔ اگر عورت سمجھدار ہے تو فوراً اس کا تدارک کرتی ہے۔ خاوند سے ذکر کر کے وید
حکیم ڈاکٹر کی امداد حاصل کرتی ہے۔ ورنہ خون زیادہ آنے لگ جاتا ہے۔ اگر اس وقت
بھی عورت شرم میں رہ جائے یا غلط قسم کی کوشش کی جائے تو آخر حمل گر جاتا ہے +
یہ خون کم و بیش مقدار میں اندام نہانی سے نکلتا ہے اور بعض حالتوں میں اتنا

زیادہ نکلتا ہے کہ حاملہ کی جان خطرہ میں پڑ جاتی ہے۔ اس واسطے علامت ظاہر ہوتے ہی فوراً اگلے صفحہ پر لکھی ہدایات پر عمل شروع کر دینا چاہیئے (۲) پیٹ، رانوں، کمر اور پشت میں درد ہونا اور اگر جریان خون کے ساتھ یہ درد بھی شروع ہو جائے تو حاملہ کو سمجھ لینا چاہیئے کہ حمل گر جانے کا سخت خطرہ ہے (۳) خون تو نہ آیا ہو لیکن ناف نیچے بوجھ۔ بدن کا ٹوٹنا اور ہر وقت طبیعت کا بھاری بھاری سا محسوس کرنا۔

قبل از وقت بچہ ہونا

وقت سے پہلے بچہ کا پیدا ہونا بھی اسقاط ہی کی ایک قسم ہے۔ سات ماہ سے پہلے پیدا ہونے والا بچہ کسی صورت میں بھی زندہ نہیں رہ سکتا۔ حمل کی اوسط معیاد نو مہینے اور دس دن ہے اور بچہ کا اسی عرصہ میں پیدا ہونا قانون قدرت کے موافق ہے۔ سات ماہ مکمل کر کے جو بچہ پیدا ہو اس کے بچنے کی تبھی امید ہو سکتی ہے جبکہ بچہ پیدا ہونے کے وقت بہت احتیاط سے کام کیا جائے لیکن یہ بچہ دائم المرض اور کمزور ہوگا۔ آٹھویں مہینے پیدا ہونے والا بچہ زندہ نہیں رہتا بعض لوگوں کو حیرت ہوگی کہ ساتویں مہینے پیدا ہونے والا بچہ تو زندہ رہتا ہے لیکن آٹھویں مہینے پیدا ہونے والا بچہ کیوں زندہ نہیں رہتا لیکن یہ حقیقت ہے کہ ساتویں مہینے پیدا ہونے والا بچہ بچ جائے تو بچ جائے لیکن آٹھویں مہینے پیدا ہونے والا بچہ نہیں بچا کرتا۔ اس کی بہت سی تشریحیں ہیں لیکن ان میں سے کسی کو بھی یقینی نہیں کہا جا سکتا اور یہ خدا کی قدرتوں میں سے ایک ایسی بات ہے جس کا بھید وہ خود ہی جانتا ہے اور اس مقام پر انسان کا دماغ عاجز ہے۔

ایک بات اور بھی قابل ذکر ہے۔ حمل کچا ہو یا پکا اس کے گرنے سے حاملہ کو ویسی ہی تکلیف ہوتی ہے جیسی پورے دنوں کے ٹھیک وضع حمل کے موقعہ پر ہوتی ہے اندریں حالات حاملہ کو چاہیئے کہ جس وقت اسے مندرجہ بالا علامات نظر آئیں تو مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کرے تاکہ نقصان اور تکلیف دونوں سے بچے۔

علاج و ہدایات

حمل گر نے کے خطرے کی کوئی علامت معلوم ہوتے ہی حاملہ عورت کو فوراً ایک کھلے ہوا دار کمرے میں پیٹھ کے بل لٹا دینا چاہیئے۔ بستر سخت ہو اور چارپائی کی پائنتی اونچی ہو۔ حاملہ کو جب ذرا سا بھی خون آ جائے اور پاس کوئی نہ ہو تو اسے خود ہی سب کام کاج چھوڑ کر بستر پر لیٹ جانا چاہیئے اور خاوند یا متعلقین میں سے جو بھی نزدیک ہو اسے اطلاع دے دینی چاہیئے۔ آگے لکھے علاج کے علاوہ زود ہضم غذا مثلاً چاول ستو۔ ساگودانہ۔ کھچڑی۔ نارنگی انار کلفہ کا ساگ۔ گنڈ گنے کا رس۔ دہی کی لسی مکھن۔ گائے کا ٹھنڈا دودھ ٹھنڈی تاثیر والی غذا استعمال کرنی چاہیئیں۔ اس دوران میں حاملہ کو کوئی گرم چیز استعمال نہ کرنی چاہیئے گرمی کا موسم ہو تو شربت نیلوفر۔ شربت صندل یا محض کھانڈ کا شربت پینا چاہیئے سردیوں میں ٹھنڈا پانی پینا چاہیئے۔

جن عورتوں کے حمل اکثر گر جاتے ہوں انہیں چاہیئے کہ وہ حمل کے دنوں تند کھانوں سے احتراز کریں جن سے حمل کے گر جانے کا ذرا بھی خطرہ ہے۔ کام کاج کے معاملہ میں بھی انہیں احتیاط رکھنی چاہیئے پیروں کے بل بیٹھ کر کوئی کام نہ کریں۔ ہلکے قدم سے سیر کریں۔ زیادہ وقت آرام کریں۔ زیادہ محنت کی صورت میں حمل گرنے کا خطرہ ہے جن کا حمل پہلے گر چکا ہو انہیں چاہیئے کہ ٹھنڈے پانی سے روزانہ خوب نہایا کریں اور مندرجہ بالا قسم کی خوراک رکھیں۔ حمل کے دوران میں مجامعت سے بالکل احتراز کریں اور ہر ماہ حیض کی تاریخیں تو لیٹ کر گزاریں تاکہ خون آنے کا کوئی امکان ہی نہ رہے۔

بعض عورتیں بہت عرصہ کی خواہش کے بعد حاملہ ہوتی ہیں تو اپنی تسلی کیلئے پہلے ماہ ہی دایہ۔ نرس یا سیانی عورت کو دکھاتی ہیں۔ ایسا کرنا بہت برا ہے۔ خواہ مخواہ کی چھیڑ چھاڑ سے رحم کو ضرب پہنچتی ہے اور ایسے کئی کیس دیکھے گئے ہیں کہ اسی چھیڑ کی وجہ سے حمل گر گیا۔

خون کا داغ لگنے کا علم ہوتے ہی دل حاملہ کو چارپائی پر جس کی پائنتی اونچی ہو لٹا ہیں

سرد یا برف کے پانی میں تر شدہ کپڑے کو اندام نہانی اور پیڑو پر رکھیں یا برف کے ٹب میں لٹائیں +

(۲) پیڑو پر بڑ کی کونپل اور گیرو مٹی (یا کوئیں یا تالاب کی مٹی) ہر دو ہموزن ملا کر موٹا موٹا لیپ کریں۔ ان میں سے کچھ نہ ملے تو ٹھنڈے پانی کی دھار پیڑو پر ڈالیں یا برف رکھیں +

(۳) ایک عدد مازو پھل باریک پیس کر ململ کی پوٹلی میں باندھ کر پانی میں ڈبو کر یونی میں صبح و شام بہت اوپر رحم کے منہ پر رکھیں +

(۴) رال ایک ماشہ۔ سمندر سوکھ دو ماشہ۔ موتی سیپ یا سنبولی سیپ کا سفوف ۲ رتی۔ رسونت (رس) ۳ یا ۴ رتی۔ سب ملا کر نیلوفر کے شربت، صندل کے شربت، کھانڈ کے شربت یا محض ٹھنڈے پانی سے حسب موسم دیں۔ زیادہ شکایت میں دو دو گھنٹہ بعد اور معمولی شکایت میں ۳ بار دن میں دیں۔ مندرجہ بالا میں سے کوئی دوائی نہ ملے تو باقی ادویات کا استعمال کافی سمجھیں۔ حاملہ لیٹی رہے اور پائنتی کے نیچے اینٹیں رکھ دیں +

(۵) گیرو ۳ ماشہ۔ بکائن (دھریک) کے سبز پتوں کا رس ۱ تولہ۔ نیلوفر یا سادہ کھانڈ کا پکا شربت ۲ تولے ملا کر چاٹ کر اوپر ایک گلاس ٹھنڈا پانی صبح شام +

(۶) انار کا چھلکا۔ سمندر سوکھ اور سالارا ۱-۱ ماشہ ملا کر دن میں چار بار شربت یا پانی سے دیں +

(۷) چاندی کا ورق بڑا ایک عدد۔ چھوٹی الائچی ایک ماشہ۔ طباشیر ایک ماشہ۔ مربہ آملہ ایک عدد۔ یہ ایک خوراک ہے۔ خون رکنے پر یہ ۲ تولے مکھن میں دیں۔ ایسا ہی یا دن میں دہی میں تھوڑا پانی ملا کر لگا کر دینا بھی مفید ہے +

(۸) ناشپاتی، سیب، سنگترہ، مالٹا، انار، سردا، توت، جامن میں سے جس کا

موسم ہو اُس کا رس آدھ آدھ پاؤ دن میں تین چار بار سپلا دینا مفید رہتا ہے۔ گنے کا رس بھی مفید ہے۔

(۹) درد کی زیادتی میں ½ - ¼ رتی افیم صبح اور رات اوپر لکھے کسی نسخہ میں ملا کر دینا مفید رہتا ہے۔ اتنی افیم سے ڈرنا نہیں چاہیئے۔ قدرے قبض ہو تو ہو۔

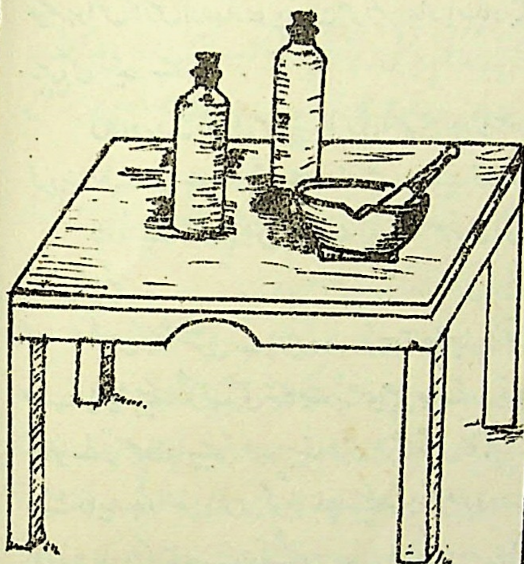
(۱۰) ایسے موقعہ پر قبض ہو جائے تو چھلکا اسپغول ۱ تولہ شربت بنفشہ سے دیا یا انیما کرائیں۔

اگر ان کوششوں کے باوجود درد بڑھتا چلا جائے تو ڈاکٹر۔ وید۔ حکیم کی امداد طلب کرنا چاہیئے۔ اگر تب بھی شکایت بڑھتی چلی جائے اور تکلیف ناقابلِ برداشت ہو جائے تو سمجھنا چاہیئے کہ اب اسقاط ہی ہوگا۔ حمل کا بچنا ناممکن ہو گیا ہے۔ اس وقت دایہ۔ لیڈی ڈاکٹر یا نرس کو بلانا چاہیئے۔ گرم گرم دودھ میں گھی ڈال کر دینا چاہیئے اور وہ علاج کرنا چاہیئے جو آگے دوسرے باب کی دوسری فصل میں اُس وقت کرنا لکھا گیا ہے۔ جبکہ بچہ کے پیدا ہونے میں دیر لگے اور حاملہ کو تکلیف ہو رہی ہے۔

قبض

جیسا کہ پہلی فصلوں میں لکھا جا چکا ہے۔ غذا میں بے احتیاطی سستی کاہلی۔ زیادہ بیٹھے رہنے یا ثقیل اور قابض خوراک کے استعمال کی وجہ سے قبض اور بدہضمی کی شکایتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ اس سے ایک تو حاملہ کو تکلیف رہتی ہے۔ دوسرے انتڑیوں میں میل کے رُکے رہنے سے بچہ دانی پر دباؤ پڑ کر بچہ کی ترقی اور بڑھوتری کے لئے جگہ تنگ رہ جاتی ہے۔ تیسرے خوراک جزو بدن نہ ہونے کی وجہ سے پیٹ میں بچہ کی پرورش اچھی نہیں ہوتی۔

جہاں تک ممکن ہو غذا میں تبدیلی کر کے قبض کو دور کرنے کی کوشش کرنی چاہیئے لیکن اگر قبض غذا کی تبدیلی سے بھی دور نہ ہو سکے تو اس صورت میں کوئی تیز قبض کشا چیز نہ دی جائے کیونکہ اس سے اسقاط کا خطرہ لاحق ہو جاتا ہے اس صورت میں حاملہ کو



حاملہ کی قبض کشائی کے لئے بے ضرر ادویات گلقند کسٹرائیل۔
بادام روغن۔ مربہ ہرڑ۔ اطریفل زمانی اور چھلکہ اسپغول۔

مربہ ہرڑ۔ اطریفل زمانی چھلکا اسپغول یا گلقند جیسی سادہ ادویات دینی چاہئیں کیونکہ ان کے اجزا بالکل بے ضرر ہوتے ہیں اور ان میں کوئی ایسی دوا نہیں جس سے کچھ برا اثر پڑ سکے جس حاملہ کو دائمی قبض ہو اسے ناشپاتی خربوزہ۔ پپیتہ۔ کھیرا۔ پالک۔ دودھ۔ دلیا۔ مکھن۔ گنا۔ گھیا کدو کا زیادہ استعمال کرنا چاہیئے تھوڑی مقدار میں آم انگور بھی مفید ہیں۔

قبض کشا ہونیکے ساتھ ہی یہ معدہ کو تقویت دینے والے ہوتے ہیں۔ تھوڑی مقدار میں حاملہ عورتوں کے لئے اچھی دوا ہے۔ رات کو آدھ گلاس پانی میں سنا مکی کی صاف ستھری پتی ایک ماشہ۔ سونف ۳ ماشہ۔ گلاب کی خشک پتی ۳ ماشہ کو بھگو دینے چاہئیں۔ اور صبح کے وقت نتھار کردہ پی لینا چاہیئے۔ کھانڈ یا نمک ذائقہ کے مطابق معمولی قبض کی صورت میں رات کو سوتے وقت تولہ ڈیڑھ تولہ بادام روغن یا روغن زیتون Olive Oil یا کسٹرائل Castor Oil اکیلے یا گرم دودھ میں ملانے سے بھی

فائدہ ہو سکتا ہے۔ گنے یا سنگترے کا رس بھی مفید رہتے ہیں۔ ڈاکٹری میں Paraffin Liquid پرافن لکوئڈ بھی بہت اچھی قبض کشا دوا ہے۔ یہ چکنی دوائی ہے۔ انتڑیوں میں پہنچ کر اُن کی دیواروں کو چکنا کر دیتی ہے۔ پاخانہ پھسل کر خارج ہو جاتا ہے اور تکلیف نہیں ہوتی۔

انیمایا حقنہ کے متعلق بعض لوگوں کو وہم ہے کہ نقصان دہ ہے۔ مگر اس جیسی بہتر چیز قبض کے واسطے نہیں۔ اس کا طریقہ تفصیل کے ساتھ آگے لکھ دیا ہے۔

نصف چھٹانک کسٹرائل نیم گرم دودھ میں حل کر کے میٹھا ڈال کر پلانے سے بھی حاملہ کی قبض دور ہو جاتی ہے۔

علاوہ ازیں حاملہ کو چاہیئے کہ وہ سستی چھوڑ کر کام کاج کی عادت ڈالے۔ صبح اور شام کے کھانوں کے درمیان کافی پانی پئے۔ پاخانہ جانے میں باقاعدگی کی عادت ڈالے۔ پیشاب۔ پاخانہ اور ہوا خارج ہونے کی حالت کو ہرگز نہ روکا جائے۔

اُبکائی یا قے

حاملہ عورتوں کو اکثر بد ہضمی کی شکایت ہو جاتی ہے۔ اُبکائیاں آتی ہیں۔ اس سے صرف جھاگ یا معدے کی کچھ رطوبت خارج ہوتی ہے۔ بعض حالتوں میں دن رات یہ شکایت رہتی ہے۔ حاملہ کوئی بھی چیز کھا پی نہیں سکتی۔ جو کھاتی ہے قے ہو جاتی ہے اور اس طرح بیچاری نڈھال ہو جاتی ہے۔ یہ حالت دوسرے مہینے سے لے کر چوتھے مہینے تک زیادہ رہتی ہے۔ گاہے بگاہے ہلکی سی قے حاملہ کے لئے مفید ہے کیونکہ اس سے وہ دردِ سر اور چھاتی کی جلن سے محفوظ رہتی ہے۔ لیکن اگر اُبکائیاں زیادہ آئیں یا زیادہ عرصہ تک رہیں تو بے حد تکلیف ہوتی ہے اور کچھ کھا پی نہ سکنے کی وجہ سے کمزوری بہت ہو جاتی ہے۔ اس کا علاج درست کرنے کے لئے ذیل کا نسخہ دیا جاتا ہے۔

دانہ الائچی خورد ۳ ماشہ۔ طباشیر ۳ ماشہ۔ پودینہ ۳ ماشہ۔ انار دانہ ۶ ماشہ۔ نمک،

سیاہ ۲ ماشہ۔ نوشادر ۲ ماشہ۔ دار چینی ۳ ماشہ ان سب کو باریک پیس کر ملا کر ۳ ماشہ صبح لیموں کی شکنجبین کے ساتھ پلائیں یا ویسے ہی دن میں کئی بار تھوڑا تھوڑا چاٹتی رہے۔ خوراک دودھ سوڈا۔ پھلوں کا رس۔ سبزی یا چنے کا شوربہ۔ مونگ کی دال کا پتلا پانی وغیرہ پتلی اشیا بہت تھوڑی تھوڑی مقدار میں دیں۔

حاملہ کو پیٹ میں اپھارہ کی شکایت ہو تو نوشادر ۲ رتی یا کھانے والا سوڈا ایک ماشہ گرم پانی میں ملا کر پی لے یا آدھی ہتھیلی بھر سونف چوس لے یا کالا نمک۔ کالی مرچ اجوائن پودینہ خشک۔ چھوٹی الائچی اور ہرڑ ہموزن ملا کر ہتھیلی بھر گرم پانی سے پھانک لے۔

اگر تھوڑی سی متلی اور جی مچلانے کی شکایت ہو تو صبح کے وقت مٹی چینی یا شیشے کے برتن میں ایک سیر پانی میں بھگوئے ہوئے ۲ تولے بھر آملے یا آلو بخارہ یا املی کا تھوڑا تھوڑا پلانا مفید ہے یا سوڈا کی کھاری بوتل پلانے سے بھی فائدہ ہو سکتا ہے۔ برف کا چوسنا اور بستر پر آرام کرنا بھی مفید ہے۔ ٹنکچر کلوروفارم کی دو بوندیں ایک گھونٹ پانی میں پلائیں۔ ذیل کا معجون قبض اور بدہضمی دونوں کے لئے اچھا یونانی نسخہ ہے۔

پیلی ہرڑ ۶ ماشہ کالی ہرڑ ۶ ماشہ بہیڑہ ۶ ماشہ۔ آملہ ۶ ماشہ۔ پھول گلاب ۶ ماشہ دھنیا ۳ تولہ۔ اسطوخودوس ۶ ماشہ۔ ترنجبین ۲ تولہ۔ ان سب کو باریک پیس کر کل دوا سے دگنی مصری کی چاشنی بنا کر اس میں ملا لیں اور حاملہ کو ایک تولہ صبح اور ایک تولہ شام دودھ یا نیم گرم پانی سے کھلائیں۔ سکھداتا فارمیسی گوری شنکر مندر چاندنی چوک نزد لال قلعہ دہلی کی دوا گربھ شانتا حاملہ کی قے کے لئے اچوک دوا ہے۔ فوراً اثر دکھاتی ہے۔ دو روپے میں اس تکلیف کا مکمل علاج ہے۔

معدہ کی درد اور بے چینی

حاملہ عورتوں کو بعض اوقات معدہ کے اندر درد اور بے چینی بھی ہو جاتی ہے۔ اس میں بھی غذا کی درستی کی ضرورت ہے۔ دال اور مٹھائیوں سے پرہیز کیا جائے۔ تھوڑا

ساگ سبزی ۔ دودھ ۔ ساگودانہ ۔ مونگ کا شوربہ وغیرہ ہلکی غذا ہونی چاہیئے ۔ گرم پانی کے پاؤ بھر میں کھانے والا سوڈا بقدر ایک ماشہ حل کر کے پلانا بھی درد اور بے چینی کو رفع کر دیتا ہے ۔ ۲ رتی نوشادر دو گھونٹ پانی میں گھول کر دینا بھی مفید ہے ۔ مندرجہ ذیل نسخہ گھر میں تیار رکھنا بہتوں کی پیٹ کی شکایات میں کام آ سکتا ہے ۔ مدار (آک) کے پھول ۔ نوشادر ۔ کالا نمک ۔ کالی مرچ ۔ پیپل ۔ اجوائن ہر ایک ہموزن لے کر پانی میں موٹے چنے برابر گولیاں بنائیں دن میں ۳-۴ گولیاں چوس سکتے ہیں ۔ کھانے کے ساتھ کم سے کم پانی کا استعمال فائدہ دیتا ہے ۔ گھنٹہ بعد زیادہ پانی پی سکتے ہیں ۔

دست

پہلے ایک دو وقت فاقہ دیں اس کے بعد ساگودانہ ۔ مسور کی دال ۔ مسور اور چاول کی کھچڑی ۔ مسور کا شوربہ ۔ چاول ۔ انار ۔ مربہ بہی یا مربہ بیلگری دینے چاہئیں ۔ اگر غذا کی تبدیلی سے بھی دست نہ رکیں تو مندرجہ ذیل گولیاں استعمال کرانا دستوں کے لئے مفید ہے ۔ چھوہارا ۲ ماشہ سونٹھ ۲ ماشہ جائفل ۲ ماشہ افیم ایک ماشہ خوب اچھی طرح سے رگڑ کر چند بوند پانی کی امداد سے ۱-۱ رتی کی گولی بنائیں ۔ دن میں تین بار دہی کی لسی یا صرف تازہ پانی سے دیں ۔ دستوں کے مریض کو پانی کم پینا چاہیئے اور سونا زیادہ چاہیئے ۔ ماڑو کا ست Galic acid گیلک ایسڈ دو رتی (۴ گرین) دن میں دو مرتبہ دیا جائے ۔ ڈیڑھ پاؤ دودھ میں ایک چمچہ لائم واٹر کا ملا کر دینا چاہیئے ۔

پیشاب کا نقص

حاملہ عورتوں کو پیشاب کی تکلیف دو طرح کی ہوتی ہے یا تو پیشاب جلد جلد آتا ہے ۔ یا رک جاتا ہے ۔ پہلی حالت باعثِ فکر و تشویش نہیں البتہ دوسری حالت تشویش کا باعث ہو جایا کرتی ہے عام طور پر حمل کے پہلے تین مہینوں اور آخری دو مہینوں میں پیشاب جلد جلد آیا کرتا ہے ۔ حاملہ کو اس کا فکر نہ کرنا چاہیئے لیکن اگر مثانہ پر قابو نہ رہے اور پیشاب بے اختیار نکل جائے تو

شلاجیت ۳-۴ رتی دودھ کے ساتھ صبح شام دیں۔ مکی چنا جوار کی روٹی۔ بند گوبھی۔ گھیا کدو۔ دارچینی موٹی الائچی ڈال کر پکایا ہوا دودھ۔ بادام۔ گھی مکھن مفید ہیں۔ زیادہ شکایت ہو تو کسی وید ڈاکٹر سے مشورہ لینا ضروری ہے۔ دوسری بات یعنی پیشاب کا رک کر آنا۔ کم آنا یا کھل کر نہ آنا حاملہ عورت کے لئے نقصان دہ ہے اور اس کی وجہ یہ ہے کہ جوں جوں حمل کے مہینے گذرتے جاتے ہیں۔ بچہ بڑھتا ہے۔ اس سے پیٹ کے اندرونی اعضا پر بوجھ پڑنے سے ان کے کام میں فرق پڑ جاتا ہے۔ خصوصاً قبض میں یہ نقصان دوچند ہو جاتا ہے۔ کیونکہ ہمارے جسم کا زہر پیشاب اور پسینے کے رستہ ہی خارج ہوتا ہے۔ اور جب پیشاب کھل کر نہ آئے تو اس کا مطلب یہ ہے۔ کہ یہ زہر جسم کے اندر ہی رہ جاتا ہے۔

پیشاب کے کم آنے کا سہل علاج یہ ہے کہ بھگوئے ہوئے جو یا چنے کا پانی پلایا جائے یا کچے دودھ کی لسی پلائی جائے۔ گرمی میں برف کے پانی اور سردی میں معمولی سرد پانی سے ہی کام چل سکتا ہے۔ دودھ سوڈا یا محض سوڈا واٹر بھی خاصے مفید ہیں۔ گوکھرو جسے بھکھڑا بھی کہتے ہیں۔ ۳ تولہ بادام کی گری بغیر چھلکا ۵ اعدد۔ الائچی چھوٹی ۵ عدد۔ چاول مغز ا تولہ ٹھنڈائی کی مانند گھوٹ کر اور مصری ملا کر صبح شام دیں۔ زیادہ شکایت میں اس سردائی میں ۳-۴ رتی جوکھار ملانا مفید رہتا ہے۔ سردی کے موسم میں یہی کچھ شیر گرم کر کے پلائیں۔ خوراک دلیا۔ پالک۔ مٹر۔ لوبیے کا شوربہ سرد۔ خربوزہ۔ تربوز۔ چاول لسی۔ کلفہ۔ گاجر۔ مولی۔ گنا۔ پہنے ٹھنڈے بعد گرم پانی کے ٹب میں بیٹھنا مفید ہے۔

اگر ان تمام طریقوں سے پیشاب کھل کر نہ آئے تو ایک دوائی اور بھی کر دیکھیں۔ ایک پاؤ گرم پانی میں آدھی چھٹانک ارنڈ کا تیل (کسٹر آئیل) ڈال کر پلائیں۔ کام نہ بنے تو امر لاچاری دائی کو بلایا جائے۔ وہ دو انگلیوں سے رحم کو اوپر اٹھائے۔ پیشاب خارج ہو جائے گا۔ کیونکہ بعض دفعہ مثانہ پر رحم کا دباؤ پڑنے سے پیشاب رک جاتا ہے۔ بعض دایہ

چاندی یا ربڑ کی سلائی کیتھیٹر Cathetar سے بھی پیشاب خارج کر لیا کرتی ہیں یہ بالکل بے ضرر اور آسان طریق ہے۔

گاڑھا پیشاب

حاملہ کو بول زلالی رگاڑھا پیشاب) تھا اس صورت میں آتا ہے جبکہ پیشاب میں البیومن Albumin انڈے کی سفیدی کی مانند رطوبت خارج ہونے لگتی ہے۔ حاملہ کمزور ہوتی جائے اور مرض بڑھ جائے تو حاملہ کے پاؤں خصوصاً ٹخنوں اور چہرہ پر سوجن ہو جایا کرتی ہے اور کبھی تمام جسم سوج جانے سے حمل گر جایا کرتا ہے درد سر، کمزوری اور سر چکرانے کی شکایت ہو جاتی ہے۔

اس حالت میں حاملہ کو شروع میں کل ایک اونس ارنڈ کے تیل (کسٹرائل) سے ہلکا جلاب دیں اور گرم پانی سے نہلائیں۔ غذا دودھ روٹی ہو (۱) ہرڑ، آملہ، چھوٹی الائچی، پشتاوری اور سپاری ہموزن ملا کر ۲-۳ ماشہ دن میں تین بار دودھ یا پانی سے (۲) آپ کے شہر کے وید یا حکیم صاحب شلاجیت، کشتہ فولاد، کشتہ سنگ جراحت، کشتہ مرجان (مونگا) کشتہ عقیق، کشتہ چاندی ہموزن لے کر گھیکوار (کنوار گندل) کے گودے میں ۲-۲ رتی کی گولیاں بنائیں اور ہر ایک کو مکھن میں صبح شام کھلائیں۔

(لفظ کشتہ سے ڈر نہیں جانا چاہیئے جن کشتوں سے خطرہ ہوتا ہے۔ اور جن کی بابت کہتے ہیں کہ زہر یلے ہیں یہ وہ نہیں۔)

غش

بعض حاملہ عورتوں کو اعصابی دماغی کمزوری یا دل کی بیماری کی وجہ سے بیہوشی کا دورہ شروع ہو جاتا ہے۔ اور بعض کو وضع حمل کے وقت غش آجاتا ہے۔ تب ہموزن چونا اور نوشادر ایک شیشی میں ڈال کر سنگھانے سے یا امونیا کارب Amonia Carb بہت سادہ ڈاکٹری دوائی ہے اسے سنگھانے سے یا پانی میں قدرے نمک ملا کر ناک میں ٹپکانے سے عارضی طور پر غش دور ہو جائیگا۔ اس کے فوراً بعد ڈاکٹر یا وید کی امداد طلب کرنا ضروری ہے۔ غش کی حالت میں حاملہ کے گلے اور سینے

کے بٹن کھول کر اس کے سر کو نیچا کر کے سر اور چہرے پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے لگانے سے بھی فائدہ ہو سکتا ہے۔ انار کا رس۔ انگور کا رس یا سنترہ کا رس جو بھی میسر ہو یا شربت انار یا شربت لیموں پلانا مفید ہے۔ سیب اور سنگترہ کا مُربّہ دینا بھی مفید ہے پچیس بوند امونیا ایرومیٹک Spirit Amonia Aromatic ٹھنڈے پانی میں ملا کر دینا بھی مفید ہے۔

غش کے مکمل علاج کا ایک کامیاب اور مجرب نسخہ درج کر دیتا ہوں جس کے قریب دو تین ہفتہ کے استعمال سے فائدہ ہو جاتا ہے۔ آپ کے شہر کے وید یا حکیم صاحب تیار کر کے رکھیں تو غش ہسٹیریا مرگی اور تمام دماغی امراض کے لئے مفید پائیں گے۔ کستوری۔ ناگ کیسر۔ بہیڑا۔ کجلی۔ منشل شدہ۔ جائفل چھوٹی الائچی۔ لونگ ہموزن سب کو الگ الگ کوٹ پیس لیں منشل کو ایک دن سونٹھ یا ادرک کے رس میں کوٹ کر دھو کر سب ادویات اکٹھی کر دیں پانی میں اچھی طرح رگڑ کر آدھی رتی کی گولی بنائیں۔ عرق سونف یا نرپھلا کے پانی سے حسب حال صبح شام دیں ۲یا ۳ عود صلیب دو حصہ جدوار خطائی ایک حصہ ملا کر ۲-۶ رتی شام دودھ سے دیں۔ یہ کامیاب یونانی نسخہ ہے

تھوک کا زیادہ آنا

پہلے لکھا جا چکا ہے کہ حاملہ عورت کو تھوک زیادہ آنے لگ جاتا ہے۔ اول تو یہ مرض دو تین مہینوں کے بعد خود ہی رفع ہو جاتا ہے لیکن یہ زیادہ بڑھ جائے تو حاملہ کو چاہیئے کہ بہیدانہ تھوڑا تھوڑا منہ میں رکھ کر چوستی رہے یا چھوٹی الائچی نباشیر ۴-۴ حصہ۔ پیپلی ۲ حصہ رومی مصطگی۔ دار چینی اور ست گلوا ۱ حصہ سب کے برابر کوزہ مصری ہتھیلی بھر کھانا کھانے کے بعد چوس لے یا پانی سے کھائے۔ نصف سیر پانی میں ایک تولہ ببول کی چھال کو جوش دے کر اس میں ۲ ماشہ پھٹکری ملا کر اس سے کلے کریں۔ چندر پربھا یا جوارش مصطگی دوا کے طور پر کھائیں یاد رہے کہ تھوک ایک قیمتی رس ہے۔ کلے کرتے تھوک اندر نگلتے رہنا زیادہ مفید اور صحت بخش ہے بشرطیکہ دانتوں میں سے بو نہ آتا ہو

سر کا درد

سر درد کی شکایت ہو تو پہلے قبض یا بدہضمی کو دُور کر لینا چاہیئے اگر اس پر بھی سر درد جاری رہے تو پیشانی پر پودینے کا تیل ملیں یا صندل عرق گلاب میں گھِس کر لگا دیں۔ یا کیسر اور افیم دودھ یا پانی میں گھول کر اس کا لیپ کریں۔ ٹھنڈے پانی کی ٹکور سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ اگر آدھے سر کی درد ہو تو نمک کا سینک بہت فائدہ پہنچاتا ہے۔ صبح سویرے دہی سے سر دھونا اور نارامیرا کا تیل لگانا مفید ہے۔ صبح شام ۲-۲ رتی نوشادر یا دُودھ سے لینا اکثر بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ زیادہ شکایت میں عارضی آرام کے لئے ۳ ماشہ موٹی الائچی کے بیج ہموزن کھانڈ ملا کر یوں ہی چبا کر کھا جائیں اچھی چیز ہے یا ۲-۳ گرین اسپرین دُودھ سے کھا لیں چار گھنٹے بعد ایک بار پھر لے سکتے ہیں۔ اس سے زیادہ مقدار اسپرین کی حاملہ کے لئے منع ہے۔ دن میں دو بار سے زیادہ نہیں۔ اگر کچھ عرصے درد سر کی شکایت ہے۔ تو دودھ جیبی چند راتیں کھانے سے کافی مریض اچھے ہو جاتے ہیں۔ گیہوں کا دلیا اور موسم کے تازہ پھل کھائیں مربہ آملہ ۱ حصہ مربہ سیب ۱ حصہ اور مربہ گاجر ۳ حصہ لے کر اور اچھی طرح ملا کر صبح شام ۱۰-۱ تولے کھائیں اوپر ۱۰ تولے عرق سونف پی لیں۔

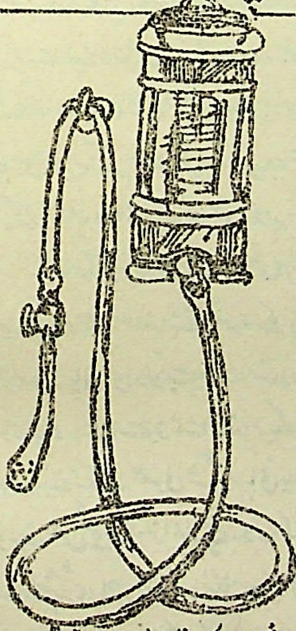
خارش

حاملہ کو بعض دفعہ سخت خارش ہوا کرتی ہے۔ اس کی بڑی وجہ زیادہ ترشی کھانا یا اعضائے مخصوصہ کو پاک صاف نہ رکھنا ہے۔ بعض دفعہ حاملہ عورتوں کو سفید پانی سی رطوبت بہت مقدار میں آنے لگتی ہے۔ رطوبت کا بہنا بجائے خود تکلیف دہ ہے اس سے زنانہ اعضاء کے بیرونی حصوں میں کھجلی ہونے لگتی ہے اس کھجلی کو دور کرنے کے لئے معمولی شیر گرم پانی یا کاربالک سوپ نیم کے کاڑھے سے بار بار دھو کر اوپر خالص گھی لگانا چاہیئے۔ کاربالک آئل بھی مفید ہے۔ ایک سیر شیر گرم پانی میں تین ماشہ پھٹکڑی یا چھ ماشہ کا انیکاسوڈا حل کر کے ڈوش یعنی پچکاری کے ذریعہ زنانہ اندر کو دھونا بہت مفید ہے۔ بالکل ابتدائی حالت میں محض سادے شیر گرم پانی کا ڈوش ہی

کافی ہے۔ سفید پانی آنے کی وجہ سے خارش ہو تو آتشک یا سفید پانی کا علاج کریں۔ قبض
نہ ہونے دیں اور ہاضمہ درست رکھیں۔ غذا مقوی اور زود ہضم دیں۔

بعض دفعہ تمام جسم پر خارش شروع ہو جاتی ہے۔ اس کی وجہ رطوبت۔ خرابی خون
بدہضمی وغیرہ ہوا کرتی ہے۔ ایسی حالت میں کچھ روز گلو ہموزن پیس کر صبح شام ۲۔۳ ماشہ
پانی سے پھانک لیا کریں۔ حاملہ کو ہفتہ دس روز صرف دودھ پھلوں کا رس اور شوربہ
استعمال کرنا چاہیئے۔ ماش کی دال باریک آٹے کی روٹی گوشت کی بوٹی وغیرہ کوئی بھی ثقیل
غذا اور تیل لال مرچ کھٹائی استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔

ڈوش یا پچکاری



ہر زنانہ شکایت کا ابتدائی علاج ڈوش ہے

دونوں آیورویدک اور
ڈاکٹری علاج میں اس چیز کی
بہت تعریف ہے لیکن اس کا
فائدہ زیادہ تر ولایت والے
ہی اٹھاتے ہیں۔ وہاں عورتیں
ماہواری حیض کے چوتھے یا
پانچویں دن گرم پانی سے
ڈوش کر کے اندر صاف کر لیتی
ہیں۔ سفید پانی کی شکایت
ذرا سی بھی ظاہر ہوتے ہی
ٹھنڈے پانی سے ڈوش کو
لیتی ہیں۔ گرد ونواح میں ہماری

عورتیں مہینوں کمر پکڑے رہتی ہیں۔ ولایت میں گرم پانی کی ڈوش کر لیتی ہیں۔ اور تازہ
بتازہ نو بنو ہو جاتی ہیں۔ اندر ذرا ڈھیلا یا کھلا معلوم ہونے پر یا رحم میں ٹیڑھا پن کا
شک ہی ہونے پر ۱/۲ سیر گرم پانی میں چھوٹا چمچہ کھانے والا سوڈا ڈال کر ڈوش کر لیتی ہیں
آیوروید میں کھانے والے سوڈے کی بجائے ۲ تولہ انار کے چھلکے کے کاڑھے اور ۲ ماشہ
پھٹکڑی کے ڈوش کا ودھان ہے۔ سوڈا بھی اچھی اور آسان چیز ہے جسب حال محض
گرم یا ٹھنڈے پانی کی ڈوش بھی ہر طرح سے مفید ہے۔ اس میں سراسر فائدہ ہی فائدہ ہے
نقصان رتی بھر نہیں لیکن ہماری ہندوستانی عورتیں مرض بڑھ جانے پر دائی سے تو ہاتھ
ڈلوا لیں گی لیکن ڈوش یا پچکاری خود ہی کر لیا کریں یہ ان کے لئے شرم کا باعث معلوم
ہوتا ہے حالانکہ ایسی کوئی بات نہیں۔ یہ ڈوش کین (پچکاری کا ڈبہ) ہر گھر میں رہنا بہت
مفید ہے۔ ڈاکٹری دوکانوں سے تقریباً تین چار روپے میں آ جاتا ہے۔ ہر عورت خود ہی
کر سکتی ہے۔ آدھ سیر تین پاؤ پانی ڈال کر ۵-۶ فٹ اونچا دیوار میں ٹکا دینا چاہیئے۔ پھر
چار پائی پر لیٹ کر اور چار پائی کے نیچے برتن رکھ کر اگلا سرا (الف) دو رنگ عضو مخصوصہ
کے اندر کر کے پیچ (ب) کھول دینا چاہیئے۔ تمام اندر دھل جائے گا اور صاف ہو جائے
گا۔ اس عمل میں زنانہ اعضاء کی بہت سی بیماریاں دور ہو کر جسم کو بہت طاقت
حاصل ہوتی ہے۔

سفید رطوبت آنا

حمل کے ایام میں سفید رطوبت آنے لگ جانا زیادہ تر
مندرجہ ذیل وجوہات سے ہوتا ہے (الف) حمل سے
پہلے ہی شکایت ہونا (ب) ایام حمل میں مرد کی نزدیکی سے باز نہ آنا یا خاوند کے جبر اور
سرکشی کی وجہ سے مجامعت کے لئے مجبور رہنا (ج) خوراک میں بدپرہیزی مثلاً اچار کانجی
سرکہ اور دیگر کھٹی چیزوں کا استعمال۔ اڑد کی دال۔ تیل کے پکوڑے۔ ربڑی۔ کھوا۔
گوشت۔ انڈا۔ مچھلی وغیرہ بھاری اور گرم چیزوں کا استعمال۔ بے وقت کھانا۔ بار بار

کھانا۔ باسی کھانا خوراک کو پچانے کے لئے کام کاج نہ کرنا۔ اس سے بدہضمی قبض
وغیرہ کی شکایت ہو جانا۔

اس کا علاج ایک تو یہ ہے کہ متذکرہ بالا جن وجوہات کی طرف آپ کی توجہ دلائی
گئی ہے۔ اُن کو دور کریں اور مندرجہ ذیل سب جگہ آسانی سے مل جانے والی دوائی
کا استعمال کریں۔ رال۔ کہربا درجہ اول۔ گوند کیکر۔ سپاری چکنی۔ گوند ڈھاک۔ پیلی
کوڑی۔ سنگھاڑا۔ جوکھار۔ گیرو۔ لاجونتی اور تلسی کے پتے ہموزن لے کر الگ الگ کوٹ پیس
کر ملا کر ۳۔۴ ماشہ صبح شام۔ کوئی جز نہ ملے تو باقی بھی کافی ہوں گے۔

بدخوابی

بعض دفعہ حاملہ کو بدخوابی کی شکایت ہو جاتی ہے۔ نیند نہیں آیا کرتی ہے
یا ایسے خوفناک خواب آتے ہیں۔ اس بدخوابی کا بچہ کی صحت پر بُرا اثر
پڑتا ہے کیونکہ ماں کو نیند نہ آنے سے اُس کی خوبی پرورش نہیں ہوتی۔

اس کی وجہ اگر بدہضمی یا اپھارہ کی شکایت ہو تو اس کا علاج کریں اور حاملہ کے دل
سے رنج و غم اور فکر دور کریں۔ حاملہ کو گرم پانی میں نہلانے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ اور
سونے سے پہلے پاشویہ یعنی حسب موسم و حسب طبع گرم یا سرد پانی میں کچھ دیر پاؤں
رکھنا بھی مفید ہے بعض دفعہ تیل ملا کر ہاتھ پاؤں پر مالش کرنے سے بھی نیند آ جاتی ہے
سر پر کاہو۔ کدو اور خشخاش کے تیل کی مالش بھی مفید ہے۔ رات کو ۲ رتی سرپگندھا
پاؤ بھر دودھ سے دیں یا یونانی نسخہ بنفشہ ۳ ماشہ بادرنجبویہ ۳ ماشہ اور اسطوخودوس
۳ ماشہ کا کاڑھا کر کے پلائیں۔ اوولٹین کا رات کے وقت دودھ میں استعمال کرنا بھی
مفید رہتا ہے۔ بستر نہ بہت گرم ہو نہ بہت ٹھنڈا بعض اوقات سر اور پیر گرم رکھنے سے
اور بعض اوقات ان کو سرد رکھنے سے نیند اچھی آتی ہے۔ ایک دو رات میں اپنی اپنی طبیعت
اور مزاج کے مطابق آپ فیصلہ کر سکتے ہیں کہ کیا موافق ہے اس بات کا خیال روزِ اوّل
سے کیا جائے کہ حمل کے دوران میں مارفیا کا انجکشن یا تیز خواب آور دوا دینا بے حد

مضر ہے اور نہ ہی اس مطلب کے لئے نشہ آور دوا استعمال کرنا چاہیئے۔ اگر مندرجہ بالا سادہ اور ہلکے علاج سے حاملہ کی بیخوابی دور نہ ہو تو فوراً وید یا ڈاکٹر سے مشورہ کیا جائے۔

پیٹ کا درد و بوجھ

بعض اوقات وہ پٹھے جو حمل کے بار کو سنبھالتے ہیں ڈھیلے ہو جاتے ہیں اور بچہ بہت نیچے لٹک جاتا ہے۔ پیٹ لٹکا سا معلوم ہوتا ہے۔ اور حاملہ کے چلنے پھرنے سے بعض اوقات ناقابل برداشت درد ہوتا ہے۔ اس حالت میں صفحہ ۵۷ پر تصویر دیکھ کر بیان کردہ پٹی کا استعمال کریں اور تاحد امکان چلنے پھرنے سے حتی الوسع پرہیز کریں۔ بعض اوقات احتیاط کے باوجود وہ پٹھے ڈھیلے ہی رہتے ہیں۔ اور جب تک بچہ پیدا نہیں ہوتا یہ تکلیف کم و بیش یونہی رہتی ہے۔ اس کے متعلق فکر نہیں کرنا چاہیئے۔ زیادہ تر چت لیٹے رہنا چاہیئے اور مذکورہ بالا طریقوں سے درد کے مواقع کم کرنے کی کوشش کرنی چاہیئے اپھارہ اور قبض نہ ہونے دیں ان سے یہ تکلیف بڑھ جایا کرتی ہے۔

سوائے امر لاچاری دایہ کو چھیڑ چھاڑ نہیں کرنا چاہیئے کیونکہ کئی دفعہ دیکھا گیا ہے کہ حاملہ کے پیٹ کی مالش سے اُلٹا نقصان ہو گیا ہے۔ میری رائے میں سو علاج کا ایک علاج یہ ہے کہ ذرا سی بھی کسی قسم کی شکایت معلوم ہونے پر حاملہ کو لیٹ جانا چاہیئے۔ اور مہمان یا کسی بزرگ کی خاطر کبھی نہیں اٹھنا چاہیئے۔ حاملہ کو قبض کی شکایت نہ رہنے دی جائے اگر اندام نہانی کے سوج جانے سے رحم میں درد ہو تو ہدایت نامہ خاوند میں بیان کئے ہوئے سونشک تیل کا پھاہا اندر رکھیں یا اکتھیول گلیسرین Icthyol Glycerine کا پھاہا اندر رکھنے سے چند روز میں فائدہ ہو جاتا ہے مالکنگنی اور میتھی کے بیج ہموزن لیکر رات کو کوئلوں پر ڈال کر اُن کا دھواں اندام نہانی کو پہنچانے سے بھی فائدہ ہوتا ہے پچھلی فصل میں بیان کردہ پٹی کا ضرور استعمال کریں۔

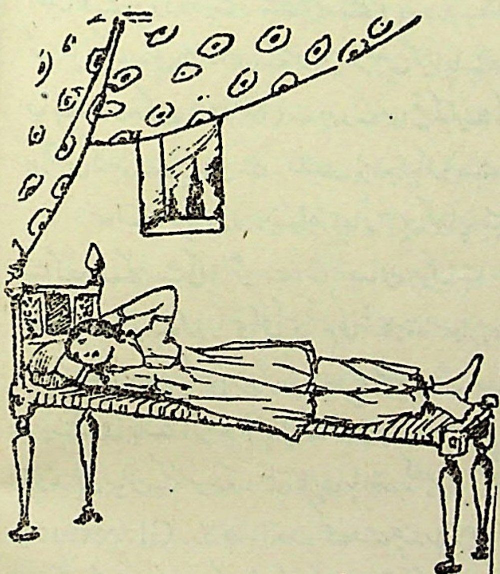
پاؤں کی سوجن

حمل کے آخری مہینوں میں کبھی کبھی حاملہ کے پاؤں سوج

جایا کرتے ہیں۔ اس پر تشویش کی چنداں ضرورت نہیں۔ حاملہ عورت کی غذا میں نمک اور سیال[1]
چیزوں کی مقدار کم کرنے اور اُسے لیٹے رہنے کی ہدایت کرنے سے اُسے آرام آسکتا ہے۔ اس
حالت میں لیٹ کر آرام کرنا بے حد ضروری ہے۔ کیونکہ چلنے پھرنے سے سوجن بڑھ جاتی ہے۔
"اگاڑھا یشباب" کے عنوان سے ۹ صفحے پیشتر سوجن کا علاج تحریر کر چکا ہوں۔ اگر سوجن
ٹانگوں پر بڑھ جائے اور بڑھتی ہی جائے تو وید یا ڈاکٹر سے امداد طلب کرنی چاہیئے۔ کیونکہ سوجن
کے بڑھ جانے سے بچہ پیدا ہونے میں پیچیدگیاں رونما ہو جاتی ہیں۔

دل کی دھڑکن

دل کے زیادہ دھڑکنے کی صورت میں حاملہ کو گرم اور مصالحہ دار غذاؤں سے پرہیز کرنا لازمی ہے اسے چت لیٹ جانا چاہیئے آملہ اور سیب کا مربہ بید مشک اور گاؤزبان کے عرق کے ساتھ دیں۔ ارجن کی چھال کا سفوف



حاملہ کی اکثر شکایات کا علاج آرام! آرام!! آرام!!!

[1] پانی اور وہ چیزیں جن میں پانی کی مقدار زیادہ ہو۔

۲ ماشہ صبح شام دودھ سے دیں یا ایک رتی کشتہ عقیق آدھا ماشہ چھوٹی الائچی کے بیج ملا کر صبح شام مکھن کے ساتھ استعمال کرنا چاہیئے۔ بہت اچھے نتائج دکھاتا ہے۔ مکھن سے نہ لے سکیں تو دودھ یا دہی کے مٹھا سے ہیں۔ اگر دل کی دھڑکن کا باعث خون کی کمی ہو تو انار۔ سنگترہ وغیرہ پھلوں کا رس۔ جو۔ مونگ۔ بھٹ[1] کا شوربہ۔ کھچڑی۔ دودھ۔ مکھن۔ دلیا۔ کا استعمال کرنا چاہیئے۔ فولاد کا کوئی مرکب مثلاً کشتہ فولاد اور کشتہ موتی سیپ ایک ایک رتی یا فری ایٹ امیونیا سائٹراس ۵ - ۸ گرین صبح شام کھانا کھانے کے بعد دیں خون بڑھے گا۔ اکثر اوقات تو بدہضمی ہی دل کی دھڑکن کا باعث ہوا کرتی ہے۔ اس لئے ہاضمہ کی درستی سب سے زیادہ توجہ کی مستحق ہے۔

خون کی کمی

خون کی کمی سے بعض دفعہ حمل گرنے کا ڈر ہو جایا کرتا ہے۔ ایسی صورت میں مکمل آرام ہلکی اور زود ہضم غذاؤں کا استعمال مفید ہوتا ہے مریضہ کی غذا میں دودھ۔ گھی۔ مکھن۔ بالائی۔ تازہ میوہ جات۔ خشخاش۔ انجیر۔ بادام۔ ہرے مٹر۔ ہرے چنے۔ ہرا لوبیا کا ہونا مفید ہے۔ طاقت بخش شوربہ۔ بھٹ[1]۔ جو۔ گیہوں۔ مونگ۔ چنا۔ لوبیا۔ دو دو تولے دو سیر پانی میں پکا کر چھان کر صبح شام دوا کے طور پر فولاد کے مرکبات استعمال کرانے چاہئیں۔ خون کی کمی کا علاج کرانا ضروری ہے۔ کیونکہ اس سے مریضہ کمزور ہو جاتی ہے۔ جس کے باعث حمل گر جایا کرتا ہے۔ نیچے ایک مفید عام نسخہ لکھا جاتا ہے۔ جو ہر موسم اور ہر طبع کے موافق ہے۔

نسخہ:۔ ورق سونا (بڑے) ۲۰ عدد۔ ورق چاندی ۲۰ عدد۔ طباشیر ۱/۲ تولہ چھوٹی الائچی ۱/۲ تولہ کشتہ فولاد ۶ ماشہ۔ سلاجیت ۱ تولہ۔ کشتہ ابرک ۶ ماشہ مربہ آملہ بغیر گٹھلی ایک سیر۔ سب کو ملا کر مرتبان میں رکھ دیں۔ صبح شام ۲-۲ تولے۔ یہ معجون دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔ یہ دونوں کشتے بے ضرر اور مفید ہیں۔

[1] سویا بین کی ایک کالے رنگ کی ذات ہے جسے پہاڑ میں بھٹ کہتے ہیں۔

تشنج اور ہاتھ پاؤں کی اینٹھن

اس کی وجہ جسمانی کمزوری اور بدن کے نسیں کا ٹھیک طور پر خارج نہ ہونا ہے۔ تشنج کی حالت میں جسمانی صفائی اور قبض وغیرہ دور کرنے کے بعد طاقت بخش گرم تر غذا از قسم گھی۔ آم کشمش انجیر۔ دلیا۔ بادام اور سوجی کی کھیر استعمال کرائیں صفحہ ۷۹ پر لکھا طاقت بخش شوربہ۔ گوگل۔ لاکھشادی تیل یا بادام روغن کی مالش مفید ہے۔ خون کی کمی کے بیان میں تحریر کردہ معجون مفید ہے غش کے بیان میں تحریر کردہ کستوری والا نسخہ بھی نہایت اچھے نتائج دکھاتا ہے۔ برانڈی کا چھوٹا چمچہ دو دو بوند میں دیں حسب موقعہ و حسب ضرورت نزدیکی ڈاکٹر و یدسے مشورہ لیا جائے کیونکہ تشنج سے حمل گرنے کا اندیشہ ہے جس سے حاملہ اور بچہ دونوں کی زندگی کا خطرہ لاحق ہو جاتا ہے۔

موسمی بخار (ملیریا)

جیسا کہ پیشتر ازیں لکھا جا چکا ہے۔ ملیریا سے حمل گر جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ اگر بخار کی مار سہنے کے بعد بچہ پیدا ہوا بھی تو وہ بہت کمزور اور مریل سا ہوگا۔ زچگی میں ملیریا سے کمزور ماں کی حالت خطرناک ہو جاتی ہے۔ بعض دفعہ یہ بخار پرانے بخار کی صورت اختیار کر جاتا ہے۔ اس لئے حاملہ کو چاہیئے کہ حمل کے دوران میں وہ بخار سے بچنے کی پوری کوشش کرے۔ گھر کو صاف رکھے۔ رات کو مچھر دانی لگا کر سوئے۔

ملیریا میں نیم۔ گلو۔ اجوائن چرائتہ۔ کرنجوا یہ پانچ کڑوی ادویات مفید ہیں۔ ہموزن ملا کر آدھ چھٹانک یہ دوائی آدھ سیر پانی میں جوش دیں۔ ایک پاؤ پانی رہنے پر اتار لیں۔ صبح دوپہر شام رات ۱۔۱ چھٹانک دیں۔ مندرجہ ذیل نسخہ بھی مفید ثابت ہوا ہے۔ یہ کڑوا نہیں۔ ست گلو۔ دار چینی۔ خوب کلاں (خاکسی) لال چندن اجوائن سونف سکائی مرچ۔ پھٹکڑی بھنی ہوئی۔ کافور۔ عقرقرحا۔ دانہ موٹی الائچی۔ سب کو ہموزن ملائیں۔ ۱/۲۔۱/۲۔۱ ماشہ ۴۔۴ گھنٹہ بعد تازہ پانی سے کھلائیں۔ قبض ہو تو اُس

کا علاج پیچھے لکھ دیا ہے۔ ملیریا کے موسم میں صبح کے وقت بلا ضرورت ہی ۱۔ا ماشہ یہ سفوف استعمال کیا جائے تو ملیریا سے بچاؤ رہتا ہے۔ بعض ڈاکٹر صاحبان کا فرمان ہے کہ حاملہ اس موسم میں تیسرے چوتھے روز ۳ گرین کونین کا استعمال کرے۔ بعض عورتیں اس وجہ سے کونین کا استعمال نہیں کرتیں۔ کہ انھیں حمل کے گرنے کا

مچھر اور ملیریا حاملہ کے جانی دشمن ہیں۔ ان سے اسے بچاؤ۔ مچھر کے موسم میں مچھر دانی لگاؤ۔ مہینہ گاروئے ایکبار اور ستا روئے با بار)

خدشہ ہوتا ہے۔ لیکن ڈاکٹر صاحبان فرماتے ہیں کہ "اس قدر کم مقدار میں کونین استعمال کرنے کا کوئی برا اثر نہیں پڑتا بلکہ فائدہ ہوتا ہے" متذکرہ بالا دیسی نسخوں کی بابت تو میں یقین سے کہہ سکتا ہوں کہ بے ضرر ہیں۔

تپ دق ہندوستان میں حاملہ عورتوں کی ایک خاصی تعداد اس مرض کا شکار ہو جاتی ہے۔ گندی گلیوں اور تنگ مکانوں میں رہنا کھلی ہوا میں گھومنے نہ جانا۔ اچھی خوراک میسر نہ ہونا غریبی اور غریبی کا فکر۔ چھوٹی عمر میں شادی ہو جانا۔ زیادتی جماع۔ کوئی معمولی بیماری ہو جانے پر اس کا علاج ٹھیک نہ ہونا یا اس مرض سے اچھا ہو جانے پر بعد کی کمزوری کے دفعیہ کے لئے طاقت بخش غذا

نہ ملنا۔ ایام حمل میں کھانے پینے اُٹھنے بیٹھنے چلنے پھرنے پہننے اوڑھنے کے متعلق بدپرہیزیاں بدرسوم مثلاً سیاپا و پردہ۔ غم و غصہ۔ امیری اور امیری کے لوازمات و فیشن (سردیوں میں کھلے گلے کی ریشمی پتلی قمیض اور جھاتی کا بہت سا حصہ ننگا رکھنا رات کو بہت دیر تک باہر گھومنا بے وقت اور بھاری ثقیل کھانا کھانا) مردوں کی دیکھا دیکھی ان کھیلوں اور ورزشوں میں حصہ لینا جن کی مشقت زنانہ اعضاء برداشت نہیں کر سکتے۔ زیادہ پڑھائی معمولی کھانسی زکام کی پرواہ نہ کرکے اسے اس قدر پرانا ہونے دینا کہ ان کا بگڑ کر دق اور سل کی شکل اختیار کر لینا۔ یہ تپ دق کی عام وجوہات ہیں۔ حاملہ ان تمام باتوں سے بچاؤ کرے۔ فاقے نہ کئے جائیں۔ کیونکہ ان سے قوت مدافعہ کم ہوتی ہے اور متعدی بیماریوں کے جراثیم جلد حملہ کر دیتے ہیں۔ اوپر لکھی غلط کاریوں سے بچی رہنے والی عورت تپ دق کا کبھی شکار نہیں ہوتی۔ جو اس مرض میں مبتلا ہو جائے اُسے بغیر کسی دیر کے لائق اور تپ دق کے کسی ماہر معالج کے پاس پہنچنا چاہیئے۔ کوشش کرنے سے شروع میں تپ دق بخوبی روکا جا سکتا ہے۔

کھانسی بعض حالتوں میں کھانسی معمولی ہوتی ہے۔ اس کے دفعیہ کے لئے صبح اور رات حاملہ بنفشہ سونف ملٹھی کی چائے پئے۔ کیکر کا گوند۔ ملٹھی چھوٹی الائچی۔ کوزہ مصری چوسے۔ مندرجہ ذیل گولیاں بہت مفید ہیں۔ لونگ۔ کالی مرچ۔ بہیڑہ۔ کتھا۔ کیکر کا گوند۔ چھوٹی الائچی۔ کوزہ مصری ہموزن لے کر کیکر کی نرم چھال کے کاڑھے میں گھوٹ کر گولیاں ۲-۳ رتی کی بنا لیں۔ ان گولیوں کے متواتر چوسنے سے ایک دو دن میں کھانسی رفع ہو جاتی ہے۔

ایک اور مجرب نسخہ:- دارچینی ۳ ماشہ۔ پیپلی ½ تولہ۔ دانہ چھوٹی الائچی ا تولہ۔ طباشیر ۲ تولہ۔ کوزہ مصری ۴ تولہ ½ چھٹانک گائے کا خالص گھی اور ا چھٹانک شہد ملا کر آدھا آدھا تولہ دن رات میں ۴ بار چاٹ لیں۔ جلد فائدہ ہوگا۔ بخار کی شکایت نہ ہو

تو خشک کھانسی میں تر بتر گھی کا پتلا پتلا حلوہ روزانہ کھالینا فوری فائدہ دکھاتا ہے۔ لیکن اگر کھانسی کی شدت میں کمی نہ ہو تو فوراً کسی لائق وید یا ڈاکٹر سے مشورہ لیا جائے کیونکہ حمل میں کھانسی بھی تکلیف کا باعث ہے۔ حمل تک گر سکتا ہے۔

چھاتیوں سے دودھ آنا

بعض عورتوں کو حمل کے تیسرے چوتھے ماہ یہ شکایت ہو جاتی ہے کہ ان کی چھاتیوں سے پتلا کچی لسی کی مانند دودھ خارج ہوتا ہے۔ یہ اچھا نہیں۔ بچے کی خوراک کا بہت سا حصہ اس طرح سے ضائع ہو جانے سے بچہ اچھی طرح پرورش نہیں پا سکتا۔ اس کے لئے مندرجہ ذیل لیپ تیار کریں۔ انار کا چھلکا مازو پھٹکڑی مائیں اندر جو ہموزن کوٹ پیس کر ملا کر سفوف بنائیں۔ اس میں سے ۳-۴ تولے کر پانی میں گھول کر چھاتیوں پر اس کا لیپ کریں چند روز میں ہی شکایت رفع ہو جائے گی۔

استعمال کشتہ جات کے متعلق

کہیں کہیں نسخوں میں کشتہ جات کا ذکر آگیا ہے۔ چونکہ کشتہ جات کے متعلق بہت کچھ غلط فہمی ہے۔ اس واسطے اُسے صاف کر دینا ضروری سمجھا ہے۔ جب کہا جاتا ہے کہ کشتے خطرناک ہیں تو اس سے مراد سنکھیا۔ وارچکنا۔ ہڑتال۔ رسکپور۔ تانبا وغیرہ سے ہوتی ہے۔ دیگر سے کیوں نہیں؟ وہ اس طرح دیکھئے آملہ۔ گاجر وغیرہ کے مربہ کے ساتھ یا معجونوں میں چاندی سونے کے ورق تو بچوں تک کو دیئے جاتے ہیں جب یہ کچے ورق نقصان نہیں کرتے تو ان کے کشتہ کے خلاف بھی کچھ نہیں کہا جا سکتا۔ سیب ناشپاتی۔ بینگن۔ سیم۔ فرنج بین وغیرہ میں ہمیں کافی فولاد کھانے کو ملتا ہے۔ فولاد خون کا ایک اہم جزو ہے۔ اور خون کی لالی کے لئے فولاد یا لوہا بہت حد تک ذمہ دار ہے۔ جامن۔ لہسن۔ پیاز میں گندھک کا جزو ہوتا ہے۔ گندھک کے چشموں کی

وجہ سے گنگا کا پانی تندرستی کے لئے بہت عمدہ مانا گیا ہے۔ ڈلہوزی پہاڑ کا
پانی ابرک Mica کا جزو ہونے کی وجہ سے بہت طاقت بخش ہے۔

سنکھ۔ مونگا مرجان۔ موتی۔ موتی سیپ۔ کوڑیاں وغیرہ کیا ہیں؟ یہ چونے
(کیلسیم لائم) Calcium کی مختلف شکلیں ہیں۔ پان میں تو خیر چونا کھایا ہی جاتا
ہے۔ ساگ سبزیوں میں کیلسیم کی بہتات ہوتی ہے۔ ویسے بھی طاقت دینے والی انگریزی
ادویات میں اس کا بہت حصہ ہے۔ ایلوپیتھی کی دو مشہور ادویات کیلسیم لیکٹیٹ اور
گلزانہ میں تو بیشتر حصہ یہی ہوتا ہے۔ اس واسطے مذکورہ بالا کے کشتہ جات سے ذرا بھی
ڈر رکھنا بے معنی ہے۔ یہ تو ماں کے دودھ کی مانند بے ضرر اور فیض بخش چیزیں ہیں۔
سنکھیا وغیرہ سے میں خود بھی پرہیز کرتا ہوں۔ اس کتاب میں جن کشتہ جات کا جس
ترکیب سے استعمال لکھا ہے وہ بالکل مجرب ہے آزمودہ ہے اور صحت بخش ہے۔

خلاصہ

اس فصل کے شروع میں بھی میں نے لکھا ہے کہ حاملہ کی اکثر بیماریوں کی وجہ غذا
کی خرابی ہوتی ہے۔ اور حاملہ کے لئے سب سے ضروری بات غذا میں احتیاط رکھنا ہے اس
لئے میں اس فصل کے اخیر میں پھر ایک دفعہ مختصراً عرض کر دینا چاہتا ہوں کہ حاملہ کو چاہیئے
کہ وہ کھٹائی۔ تیز اور گرم مصالحوں مٹھائیوں اور ثقیل بھاری غذا اور منشیات از قسم
شراب وغیرہ کے استعمال سے بچاؤ کرے۔ حمل کے ایام میں تلی بھنی ہوئی اشیاء گوشت
اور تیز چائے کا استعمال بھی ممنوع ہے۔ خوراک میں باقاعدگی کا ہونا ضروری ہے قبض
اور بدہضمی کو روکنے کے لئے کام کاج میں دل لگانا اور کاہلی اور سستی کو چھوڑنا چاہیئے
ہر وقت چرتے رہنے اور پیٹ بھر کھانے سے بھی احتراز کرنا چاہیئے۔ ہلکی سادہ زود ہضم
اور مقوی غذا کا استعمال کرنا چاہیئے۔ دو دفعہ بہت پیٹ بھر کر اور زیادہ غذا کھانے کی

نسبت یہ کہیں بہتر ہے کہ ہلکی اور سادہ سادہ غذا دن میں تین چار دفعہ کھائی جائے ۔ جذبات میں اشتعال پیدا کرنے والی اشیاء کو یا اُن اشیاء کو جو گرمی اور اکساہٹ پیدا کرتی ہیں ۔ بالکل ترک کر دینا چاہیئے ۔ مرد کی نزدیکی سے قطعی بچنا چاہیئے ۔ ہلکی سی ورزش اور سیر ضروری ہے ۔ حاملہ کو کھلی ہوا میں رہنا چاہیئے ۔ حاملہ کو خوش اور بشاش رہنا چاہیئے ۔ رنج و غم کو پاس نہ آنے دینا چاہیئے ۔ اچھل کود نہ کرنی چاہیئے ۔ ادویہ کے سلسلہ میں یہ ہدایت کافی ہے ۔

کہ دوا سے حتی الوسع پرہیز رکھنا چاہیئے اور خوراک یا دیگر احتیاطوں سے مرض کو ہٹنا چاہیئے ۔ حاملہ کو کوئی بھی شکایت ہو اس کا سب سے پہلا اور یقینی علاج آرام اور سادہ شہر گرم پانی کی ڈوش اور انیما ہے ۔ بحالتِ ضرورت دوا ایسی نہ ہو اس سے اسقاط کا خطرہ نہ ہو اور لائق ڈاکٹر ۔ وید حکیم یا لائق اور تجربہ کار بوڑھی سیانی کی بتائی اور آزمائی ہوئی ہوں ۔ ان چند ہدایات پر عمل کرنے سے حاملہ ۹۵ فی صدی امراض سے بچی رہے گی ۔ اور حمل کا زمانہ بخیریت تکمیل کو پہنچے گا ۔

دل دے تو اِس مزاج کا پروردگار دے
جو رنج کی گھڑی بھی خوشی میں گذار دے

ہندوستانی بیوی کا حُلیہ

ہندوستانی بیوی سوٹ پر سو پچاس روپے خرچ کر دے گی۔ لیکن مطالعہ کے لئے کسی اچھی کتاب پر دو چار روپے خرچنے سے خاوند کو منع کر دے گی۔ چاہے اُس کتاب کا مطالعہ دونوں کی زندگی کو کتنا ہی سُکھی بنا دے۔

یقین مانیے کہ ہدایت نامہ خاوند اور ہدایت نامہ بیوی کا مطالعہ سوٹ پہننے والوں کی اندرونی زندگی کو کئی گنا زیادہ خوشنما بنا دیتا ہے۔ ہزاروں نے ہم کو ان کتب کے مطالعہ کے بعد شاباش اور شکریہ کے خط لکھتے ہوئے تحریر کیا کہ "کاش! ہم نے یہ کتب پہلے پڑھی ہوتیں"

ہمیں بھروسہ ہے کہ آپ بھی یہ کتب پڑھیں گے۔ تو شاباش ہی دیں گے۔ کتب ہذا اردو، ہندی، پنجابی میں سب کتب فروش بیچتے ہیں۔ ہم سے منگانے کا پتہ:۔

کوبراج ہرنام داس بی۔ اے۔ اینڈ سنز دہلی۔

دوسرا باب

زچّہ خانہ اور زچّہ

اس باب میں بچے کی پیدائش کے متعلق اتنی مفصل ہدایات دی گئی ہیں کہ شبہ سا پڑتا ہے۔ کہ ہم گویا دائیوں کو دایہ گری سِکھلا رہے ہیں۔

بچے کی پیدائش کے وقت حاملہ کے ساتھ جو بیتتی ہے۔ اور اسے جن مشکلات میں سے گذرنا پڑتا ہے وہ تو اُسے ہی معلوم ہے۔ سچ پوچھو تو اُسے موت کے منہ سے گذرنا پڑتا ہے۔ جو عمل کرنے سے اُس کی مشکلات میں آسانی پیدا کی جا سکتی ہے۔ اُس کا مفصل علم ہونا اُسے بہت سی آفات سے بچائے گا۔ پچھلے سالوں میں ہمیں بہت سی عورتوں کا علم ہوا ہے جنہوں نے ہماری ہدایتوں پر عمل کر کے زچگی کی بہت سی پیچیدگیوں سے نجات حاصل کی۔

پہلی فصل

زچہ خانہ اور اُس کا ضروری سامان

جو عورت عرصہ حمل پُورا کر چکنے کے بعد بچہ جنتی ہے اُسے زچہ کہتے ہیں اور بچے کی پیدائش کے چالیس دن بعد تک زچہ کہلاتی ہے جس کمرے میں زچہ کو بچہ جننے کے لئے رکھا جاتا ہے اُسے زچہ خانہ کہتے ہیں۔ پچھلی دو صدیوں میں صفائی کا معیار گر گیا۔ آج کل ہندوستان میں زچہ خانہ کا نظارہ بہت مکروہ اور بھونڈا ہے۔ تھوڑے سے سمجھدار طبقہ کی بات رہنے دیجئے۔ میں ان لوگوں کی بات کرتا ہوں جو ہندوستان کی اکثریت سے متعلق ہیں۔ وہی پُرانی اور توہم پرست دائیاں۔ وہی تاریک اور نمدار کمرے۔ وہی کثیف اور گندی ہوا۔ وہی رسوم و رواج اور اُن کا قدرتی نتیجہ وہی برائیاں اور وہی بیماریاں ابھی تک موجود ہیں۔ آج کل ہندوستان میں جتنی عورتیں وضع حمل کے فوراً بعد مہلک بیماریوں میں مبتلا ہو جاتی ہیں اور بچے کو کھلانے پلانے کی حسرت دل میں لئے ہوئے مر جاتی ہیں۔ ان میں سے اکثر اس زچہ خانہ کی بد رسوم کی شہید ہوتی ہیں۔

یوروپین ممالک میں بچے کی پیدائش کی تاریخ سے چند ہفتے پہلے زچہ خانہ کے لئے کمرہ تجویز ہو جاتا ہے۔ اس میں ہوا کا انتظام کر دیا جاتا ہے۔ اس کی دیواروں پر سفیدی کرائی جاتی ہے۔ اس میں زچہ خانے کا سب ضروری سامان مہیا کر لیا جاتا ہے مگر

ہمارے گھروں میں اِدھر بچے کی پیدائش کا وقت آجاتا ہے اور اُدھر دائیوں کی طرف آدمی دوڑائے جاتے ہیں اور پھر دائی آ کر کسی کو کوئی چیز لینے اور کسی کو کوئی چیز لینے کو دوڑاتی ہے۔ ہر روز اس سُستی کاہلی اور لاعلمی کی قربان گاہ پر بچوں اور عورتوں کو قربانی چڑھتی ہے لیکن لوگوں کو پھر بھی عقل نہیں آتی۔ اچھی دائیاں مشکل سے ملتی ہیں۔ اس لئے چاہیے تو یہ کہ اُن کے ساتھ بہت پہلے انتظام کر لیا جائے تاکہ وقت پر مشکل نہ پڑے لیکن ہم ہیں کہ طوفان اٹھتا ہوا دیکھ کر کچھ نہیں کرتے اور جب وہ پورے زور پر ہوجاتا ہے تو چھپر کو اُڑنے سے بچانے کے لئے اس پر پتھر دھرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

اندریں حالات والدین کو چاہیے کہ وہ بچے کی پیدائش کی تاریخ کا اندازہ لگائیں اور اس تاریخ سے پہلے ہی زچہ خانے کی تیاری میں پوری توجہ سے محو ہوجائیں اور اُسے ضروری سامان سے لیس کردیں۔ کیونکہ آخر دو قیمتی جانوں کی زندگی اور موت کا سوال ہوتا ہے۔ ہوسکتا ہے کہ ہماری ذراسی کوتاہی سے یہ جانیں ضائع ہوجائیں اور ہماری اُمیدوں پر پانی پھر جائے۔ وضع حمل کی تاریخ کس طرح معلوم کی جاسکتی ہے۔ اس کا آسان طریقہ ذیل میں دیا جاتا ہے۔

وضع[۱] حمل کی تاریخ کا اندازہ

جتنے دنوں بعد عورت کو حیض کا خون آئے اُس سے دس گنے ایام میں عام طور پر بچہ پیدا ہوتا ہے۔ عام طور پر ۲۸ دن کا وقفہ حیض کا شمار ہوتا ہے۔ یعنی چاند کی ایک ہی تاریخ پر ہوتا ہے (چاند کا مہینہ ۲۸ دن کا ہوتا ہے) پس تاریخ حمل سے ۹ ماہ اور دس دن بعد بچہ کی پیدائش کی اُمید ہوسکتی ہے۔ اس طریق سے جو تاریخ معلوم ہوگی وہ قریباً قریباً صحیح ہوگی لیکن اگر عورت کا حمل گر جاتا ہو یا اس کے زنانہ اعضاء میں کوئی اور نقص ہو تو اس تاریخ کا آگے پیچھے ہونا قدرتی ہے۔ یا

---

[۱] حمل کی تکمیل یعنی بچے کی پیدائش۔

جسے حیض باقاعدہ نہ آتا ہو تو اُس کے اندازہ میں کبھی فرق پڑنے کا احتمال ہے۔ اس کے علاوہ گاہے گاہے سات ماہ کے بچے بھی پیدا ہوئے اس واسطے وطن سے دُور رہنے والے ساتویں ماہ ہی کسی رشتہ دار عورت کو بلانے کا انتظام کر لیں۔

رشتہ دار عورت کب بلائی جائے؟

کوئی خاص رشتہ دار عورت پاس بلا کر حاملہ کو آخری تین ماہ میں کام کاج سے چھٹی مل جائے تو حاملہ اور پیٹ کے بچے کے لئے نہایت مفید ثابت ہوگا ان ایام میں پیٹ بڑھ جانے سے حاملہ کو بیحد تکلیف ہوتی ہے صحت کے اُصولوں کے مطابق حاملہ کو حمل کے آخری تین ماہ میں گھر کے سب کام کاج اُٹھک بیٹھک وغیرہ سے قطعی چھٹی مل جانی چاہیئے۔ اوّل تو ساتویں ماہ کے شروع یا درمیان میں ورنہ لاچاری اور مجبوری والوں کو آٹھویں ماہ کے اخیر میں تو ضرور کسی عورت کو پاس بلا لینا چاہیئے یہ ضروری ہے کہ بچہ پیدا ہونے کے وقت دایہ کے علاوہ ایسی عورت زچہ کے پاس رہے جو بہت سمجھدار ہوشیار چُست اور محنتی ہو جسے نیند نہ ستا سکتی ہو۔ جو دو تین بچے جن چکی ہو جس کے ساتھ زچہ کی محبت ہو جس پر اُسے بھروسہ ہو اور اس سے شرمانی نہ ہو۔ اس واسطے عام طور پر عورت کی والدہ کو ایسے موقع پر نہیں بلایا جاتا بڑی بہن، چھوٹی بہن۔ خیر خواہ نند یا ہمدرد بھاوج جیٹھانی دیورانی کو ترجیح دی جاتی ہے۔ حسب حال کوئی سہیلی یا خاوند کے کسی دوست کی بیوی بھی مفید ثابت ہو سکتی ہے شہر یا محلہ کی سیانی عورت بھی ایسے موقعہ پر بڑے کام کی ثابت ہوتی ہے۔

زچہ خانہ

ایک عمدہ باغیچہ لگانے کے واسطے بیج زمین کھاد۔ دھوپ۔ روشنی۔ ہوا۔ پانی وغیرہ کی عمدگی کے علاوہ اس مقام کی حفاظت کی خاص ضرورت ہے۔ اگر مضبوط باڑ یا دیوار سے باغیچہ محفوظ نہ ہوگا تو پودوں کے پیدا ہوتے ہی اُن کے چر لئے جانے یا پاؤں تلے روندے جانے کا بُرا بھاری امکان

ہے۔ اسی طرح لازمی ہے کہ وہ مقام جہاں بچہ پیدا ہو ایک مضبوط باڑ کی مانند ہو جس کے اندر کسی انسانی مرض کے گزر کا امکان قطعی نہ ہو۔

بہت سے لوگ زچہ خانہ کو کوئی اہمیت نہیں دیتے اور اس نہایت اہم شعبہ کا انتظام بے علم اور بے سمجھ عورتوں کے سپرد کر دیتے ہیں جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ زچہ کی جان پر آبنتی ہے۔ ۷۵ فی صدی گھروں میں زچہ خانہ تنگ و تاریک کمرہ تجویز کیا جاتا ہے۔ اور جب وضع حمل کے وقت سب دروازے بند کر دیئے جاتے ہیں۔ تو ایک خطرناک بلیک ہول بن جاتا ہے۔ ۵۰ فی صدی گھروں میں زچہ خانہ ایسی جگہ ہوتا ہے کہ جہاں سے گزر کر دوسرے کمرے کو راستہ جائے اور گھر کی عورتیں ضروری سامان لینے کے لئے وہاں سے گزرتی ہیں۔ ۲۵ فی صدی گھروں میں اگرچہ کمرہ کھلا ہوتا ہے لیکن اس میں ہوا اور روشنی کا اچھا انتظام نہیں ہوتا۔ کئی گھروں میں اگر کمرہ کافی کھلا ہوا اور روشن ہوتا ہے تو اس میں زچہ خانہ کا پورا سامان پہلے نہیں رکھا ہوتا۔ سردی کے موسم میں تو لکڑی اور کوئلے سے اتنا دھواں کیا جاتا ہے کہ تندرست عورتوں کا بھی دم گھٹنے لگتا ہے۔ پھر آپ جانیں کہ زچہ اور بچہ کس مشکل میں سانس لیتے ہونگے اتنا کچھ مہذب طبقے کو چھوڑ کر دوسرے لوگوں کے متعلق لکھا ہے۔ مگر مہذب طبقہ بھی ایک طرح سے مجبور ہوتا ہے کیونکہ انتظام سب بڑی اماں کے ہاتھ میں ہے جو تنگی، تاریکی، دھواں وغیرہ کے نقائص کو زچہ خانہ کے لئے ایک خوبی سمجھتی ہے۔

زچہ خانہ حتی المقدور وسیع، روشن صاف۔ خشک اور ہوا دار ہونا چاہیئے۔ کمرے کی دیواروں پر سفیدی کرانا چاہیئے۔ اس کمرہ کا فرش بالکل صاف ہونا چاہیئے اچھی طرح سے اس کمرے کو سجا دینا چاہیئے۔ اس کے آس پاس کسی قسم کی بدبو نہ ہونی چاہئے کیونکہ اس بدبو کا بھاری نسبت بچہ کے نازک نظام پر بہت زیادہ بُرا اثر پڑتا ہے۔ زچہ خانہ میں غیر ضروری گندہ سامان بالکل نہ ہو۔

سردیوں کے موسم میں کمرے کو گرم رکھنا ضروری ہے اور اس مطلب کے لئے انگیٹھی گرم کرکے رکھی جا سکتی ہے لیکن انگیٹھی کمرے کے اندر سلگانا بے حد مضر ہے۔ کمرے کے اندر کسی قسم کا دھواں نہ ہونا چاہیئے۔ انگیٹھی اچھی طرح روشن کرکے باہر سے لائی جائے۔ ایسی حالت میں کمرے کے دروازوں اور روشندانوں کو بند کرنا اور کبھی برا ہے بعض لوگوں کا خیال ہے کہ اگر دروازہ نہ بند کیا گیا تو زچہ اور بچہ کو ہوا لگ جائے گی۔ اور زچہ کو پرسوت کا بخار ہو جائے گا لیکن پرسوت کے بخار کے دوسرے اسباب ہوتے ہیں اور ہوا اس وقت لگتی ہے جب پہلے دروازے بند ہوں اور بعد میں کوئی چیز باہر لانے کے لئے یا اندر لے جانے کے لئے انھیں کھولا جائے۔ اگر اندر انگیٹھی گرم ہو اور ان دروازے کھلے ہوئے ہوں یا نیم کھلے ہوں یا کم از کم ایک دروازہ اور ایک روشندان کھلا ہو تو کسی نقصان کا اندیشہ نہیں۔ ہاں اگر آندھی یا تیز ہوا چلتی ہو تو ان کا بند ہونا ضروری ہے مگر معمولی ہوا آنے جانے کی صورت لازمی ہے۔ زچہ کی چارپائی دروازے کے سامنے نہ ہو۔ پتھر کا کوئلہ کبھی نہ جلائیں۔ لکڑی کا ہی ہو۔

زچہ کے بستر کے نیچے یا منہ کے نزدیک انگیٹھی کبھی نہ رکھنا چاہیئے کیونکہ زچہ کے گرم سرد ہونے کے خطرے کے علاوہ بچے کے سانس لیتے وقت کوئلوں کی گیس ذرا سی بھی جسم میں داخل ہو جاتی ہے تو بیحد نقصان دہ ہوتی ہے۔

زچگی کا ضروری سامان

اس کمرے میں جو زچہ خانہ کے لئے تجویز کیا گیا ہو اُس میں مندرجہ ذیل زچگی کا ضروری سامان کافی وقت پہلے موجود رکھنا چاہیئے تاکہ بوقتِ ضرورت اِدھر اُدھر بھاگنا نہ پڑے۔

(۱) **بستر:۔** بستر نرم ہونا چاہیئے کیونکہ وضع حمل کے بعد کچھ عرصہ زچہ کو اُٹھنے بیٹھنے کی بالکل اجازت نہیں ہوتی اس لئے سخت بستر ہونے سے اُسے تکلیف ہو سکتی ہے بستر کے پاس دایہ اور امدادی عورت کے بیٹھنے کے لئے جگہ ہونی چاہیئے۔ (۲) **موجامہ**

واٹر پروف یا چادر :۔ بستر پر بچھانے کے لئے اگر ممکن ہو تو موم جامہ یا واٹر پروف کپڑے کی چادر بچہ پیدا ہونے اور آنول گرنے کے وقت استعمال میں لائی جائے کیونکہ اس میں خون یا میل جذب نہیں ہوتا۔ اس کا انتظام نہ ہو تو تین صاف چادریں تیار رکھیں جو وضع حمل کے بعد بستر پر بچھائی جائیں اور جب ایک چادر میلی یا خراب ہو جائے تو اُسے فوراً بدل دیا جائے۔ (۳) روئی :۔ اگر ہسپتال کی صاف شدہ روئی ہو تو بہتر ہے۔ ورنہ کاتنے والی بڑھیا صاف روئی لی جائے آدھ سیر بھر کافی ہے۔ (۴) تین تولئے :۔ صاف ستھرے دھلے ہوئے یا نئے تولئے کام میں آسکتے ہیں (۵) ڈوری :۔ ناف کو باندھنے کے لئے اونی یا ریشمی ڈوری ہونی چاہیئے۔ اور اسے پانی میں اُبال کر اور صاف کاغذ یا ڈبیہ میں بند کر رکھنا چاہئیے۔ (۶) قینچی :۔ ناف کی نال کاٹنے کے لئے چھوٹی اور صاف ہونی چاہیئے استعمال سے پہلے اُس کا پانی میں اُبالا جانا ضروری ہے۔ (۷) صابن کی دو ٹکیاں :۔ ایک دائی یا اُس کی مددگار عورت کے ہاتھ وغیرہ دھونے کے لئے دوسری بچہ کو نہلانے یا زچہ کے جسم کے کسی عضو کو دھونے کے لئے۔ کاربالک صابن بہتر ہے (۸) بورک ایسڈ Boric acid آدھ اونس بچے کی آنکھوں کو دھونے کے واسطے (۹) دو پٹیاں :۔ لٹھے کی یا فلالین کی پٹی عام حالت میں ۳۔۴ گز لمبی اور ۴۔۵ انچ چوڑی ہونی چاہیئے۔ زچہ کے زیادہ موٹا یا پتلا ہونے کے مطابق اُس کی لمبائی اور چوڑائی میں کمی بیشی کی جاسکتی ہے۔ (۱۰) ململ :۔ بچہ کی ناف کی نال کو باندھنے کے لئے دو گرہ بھر (۱۱) بچے کے کپڑے :۔ ماں کو اپنے ہاتھ سے زچگی سے پہلے تیار کر رکھنے چاہئیں۔ لیکن اس بات کی احتیاط کی جائے کہ اس میں فیشن کو زیادہ دخل نہ ہو۔ بھاری اور بوجھل نہ ہوں۔ سادہ اور بچے کو سردی گرمی سے بچانے والے ہوں۔ (۱۲) چند رومال اور گدیاں :۔ بچے کے استعمال کے لئے صاف ستھری ہونی چاہئیں۔ (۱۳) پانی گرم کرنے کے لئے آگ جلانے کا

سب ضروری سامان (۱۴) برتن:- (۱) پرات یا چلمچی بچے کو نہلانے کے لئے (۲) چلمچی دایہ وغیرہ کے ہاتھ دھونے کے واسطے (۳) کیتلی یا پتیلی - پانی گرم کرنے کے واسطے (۴) زچہ کا پاخانہ اٹھانے کے لئے برتن (۵) ایک برتن زچہ کے پیشاب کرانے کے لئے (۶) چمچے دو عدد (۷) کٹوریاں دو عدد (۸) گلاس دو عدد (۹) لوٹا - گڑوی یا مگ ایک عدد - (۱۵) نیم کی پتی ایک پاؤ - بچہ پیدا ہونے پر ایک چھٹانک پتی کو چار سیر پانی میں جوش دے کر تین سیر رہنے پر اُتار دیا جاتا ہے - یا نیم کی پتی کی بجائے لائیسول Lysol آدھ اونس ماس کے لوشن سے دائی اپنے ہاتھ دھوئے گی اور وضع حمل کے بعد زچہ چند روز اندام نہانی میں چھینٹے مارے گی یا کانڈی فلوئیڈ Gandy fluid ایک اونس - کی لیسول لوشن نہ مل سکنے پر اس سے زچہ کے اعضا کو دھویا جا سکتا ہے - بہت عام چیز ہے - بینگنی رنگ کا لوشن ہوتا ہے - کنوؤں میں بھی صفائی کے لئے ڈالا جاتا ہے - ہسپتالوں میں اکثر برتی جاتی ہے - (۱۶) کسٹرائل Castor Oil (ارنڈ کا تیل) دو اونس - وقت ضرورت بچے کا یا حاملہ کا پیٹ صاف کرنے کے لئے (۱۷) دشمول ایک پاؤ بچہ پیدا ہونے کے بعد ۲ تولے دشمول کا کاڑھا زچہ کو پلایا جاتا ہے جس سے بچہ دانی کو طاقت اور صحت حاصل ہوتی ہے پھر اسی طرح چند روز صبح کے وقت پلایا جاتا ہے - یا اس کی بجائے انگریزی دوائی ایکسٹریکٹ آف آرگٹ Extractor Ergot آرگٹ کا عرق آدھ اونس - وضع حمل کے بعد اس عرق کی دس پندرہ بوندیں پانی میں ملا کر زچہ کو پلانا چاہیئے - (۱۸) آک (مدار) کی جڑ کے چھلکے کا سفوف یا اپیکاک Puly Epacac ۲-۲ رتی یا ۵-۵ گرین کی چار پڑیے کسی ایک کی - اگر بچہ پیدا ہونے میں دیر لگ جائے تو اس کا استعمال کرایا جاتا ہے نیز آنول گرانے میں بھی یہ سہولت پیدا کر دیتی ہے - (۱۹) تیل:- تلوں کا ایک چھٹانک تیل جس میں چار قطرے

کاربالک ایسڈ Carbolic acid ایک ڈرام (۲۰) لبنڈ) کافور کا تیل Camphor Oil ملا دیا گیا ہو۔ یہ تیل بوقت زچگی دایہ اور اس کی امداد کرنے والی عورت کے ہاتھوں کو لگانے کے کام آتا ہے (۲۰) منکھن یا گھی :- بچہ کے جسم پر سے سفیدی اتارنے کے لئے (۲۱) ڈسٹنگ پاؤڈر :- بلکہ اس سے بھی بہتر خالص اُپلے کی راکھ خوب پسی ہوئی معہ روئی کی گدی سی بچے کے غسل کے بعد اُس کے جسم پر چھڑکنے کے لئے۔ (۲۲) سیفٹی پن بڑے چھوٹے ایک درجن۔ (۲۳) کاغذ قلم۔ دوات (۲۴) برانڈی یا اچھی نسل کا خالص شہد ایک اونس (۲۵) خالص ریشم کی راکھ جو نیا یا پرانا بڑھیا ریشم کا ٹکڑا لوہے کے برتن میں جلا کر اور کپڑ چھان کر کے شیشی میں رکھی جائے یا ناف کا پوڈر Naval Powder ½ اونس۔ نال کاٹنے کے بعد یہ لگانے سے نال جلدی سوکھ جاتی ہے (۲۶) سوئی دھاگا۔

دائی یا نرس

ہندوستان میں عورتوں اور بچوں کی اموات کا ایک سبب توہم پرست دائیاں بھی ہیں۔ ہمارے گھروں میں بچہ جنوانے کا کام عموماً یہی دائیاں کرتی ہیں۔ تربیت یافتہ نرسوں نے ابھی تک ان کی جگہ نہیں چھینی۔ کچھ تو اس واسطے کہ بعض نرسوں کا دماغ بہت بگڑا ہوا پایا گیا ہے۔ اُن کی تعلیم ہوتی ہے تھوڑی اور قدر ہوتی ہے زیادہ۔ بس یہ سمجھنے لگتی ہیں کہ ہمارے سوائے کسی کا کام چل ہی نہیں سکتا۔ خاندانی دائیوں کی مانند صابر، حوصلہ مند، خوش خو اور ہمدرد یہ نہیں ہوتیں۔ فیس میں بتیس تیس ۳۰ سے کم نہیں۔ ان نئیں فیس کے علاوہ بعض چھوٹے شہروں کی نرسیں معقول رقم کے علاوہ پرانے رسم و رواج کے مطابق دائیوں والے دودھائی آٹا۔ دال۔ گھی۔ کپڑا وغیرہ کے مطالبات بھی کرتی ہیں۔ اس واسطے نرسیں اتنی مقبول اور پاپولر نہیں ہوئیں۔ مگر جن تعلیم یافتہ نرسوں میں ہنر کے علاوہ متذکرہ بالا دائیوں والے اخلاقی اوصاف ہیں اور زیادہ لالچ نہیں کرتیں۔

اُن کی خدمات قابل تعریف ہیں۔ ہمیشہ تجربہ کار اور نیک نیت نرس یا دائی کی تلاش کرنا چاہیئے۔

نرس یا دائی پاک و صاف۔ خوش مزاج۔ تندرست اور ہنرمند ہونے کے علاوہ اس وصف کی مالکہ ہو کہ وہ بے چیدہ حالات میں نہ گھبرائے اور زچہ اور دوسروں کو ڈھارس بندھاتی رہے۔ چڑچڑے مزاج کی دائی زچہ کو تکلیف میں مبتلا کر دیتی ہے۔ دایہ کے گھر کا کوئی شخص متعدی مرض میں مبتلا نہ ہو اور نہ ہی وہ کسی ایسی عورت کے ہاں گئی ہو۔ جہاں کوئی شخص ایسی متعدی بیماری میں مبتلا ہو۔ زچہ خانہ میں جانے سے پیشتر اُسے ناخن ترشوانے چاہئیں۔ اور ہاتھوں اور بازوؤں کے زیورات مثلاً انگوٹھیاں اور کنگن وغیرہ اُتار کر بہ حفاظت رکھ دینے چاہئیں۔ اُسے اپنے ہاتھوں کو گرم پانی۔ کاربالک صابن یا لائیسول۔ لوشن سے صاف کر لینا چاہیئے اور اگر ہو سکے تو اُسے چاہیئے کہ وہ پہلے کپڑے بدل کر صاف کپڑے پہن لے۔

نوٹ:۔ آج کل بڑے شہروں کے ہسپتالوں میں نیز میونسپل کمیٹیوں کی طرف سے دایہ گری کی تعلیم دی جاتی ہے۔ چھوٹے شہروں اور قصبوں کے رہنے والے گرہستی اپنے ہاں کی دائیوں کو وہاں جا کر یہ تعلیم حاصل کرنے کی ترغیب دیں۔

امداد کرنے والی عورت

زچہ کے کمرے میں دائی کی امداد کے لئے صرف ایک عورت کو آنے کی اجازت ہو۔ جو بچوں والی ہو مگر جس کی گود میں چھوٹا بچہ نہ ہو۔ یا کم از کم بار بار جسے اپنے بچے کی خاطر اندر باہر نہ جانا پڑے۔ جسے نیند نہ ستا سکتی ہو۔ اس عورت کا خوش اخلاق۔ حوصلہ مند محنتی چیُست سمجھدار اور حاملہ سے سچی محبت کرنے والی ہونا ضروری ہے تاکہ وہ تکلیف کے وقت زچہ کا دل بہلا سکے اور دائی کی ہدایتوں پر دل و جان سے

عمل کر سکے اس کے ہاتھ بھی گرم پانی سے دھوئے ہوئے ہونے چاہئیں۔ دائی کی ہدایت کے بغیر اُسے مریضہ کے کسی عُضو کو ہاتھ لگانے کی اجازت نہ ہو۔

عورتوں کی موجُودگی

اس سلسلے میں ایک اور بات قابل ذکر ہے۔ میں پہلے عرض کر چکا ہوں کہ زچہ خانہ "شارع عام" پر نہیں ہونا چاہیئے۔ اس کمرے میں عورتوں کی موجودگی بالکل نامناسب ہے بعض دفعہ اگر معمولی سی پیچیدگی پیدا ہو جائے تو سب اپنی اپنی رائے دینے لگ جاتی ہیں۔

بعض دفعہ گھر کی عورتیں تماشہ دیکھنے کی غرض سے بغیر کسی ضرورت کے کوئی نہ کوئی چیز دینے کے بہانے زچہ خانہ میں جا گھستی ہیں۔ ان تماشائیوں سے بھی زچہ کی حفاظت کرنی چاہیئے جس طرح پاخانہ یا پیشاب کرتے وقت کوئی دوسرا سامنے ہو جائے تو ایک گھبراہٹ سی پیدا ہو جاتی ہے۔ ایسی ہی گھبراہٹ زچہ کو ہوتی ہے۔ جب عورتیں اس طرح بے تحاشہ وضع حمل کی حالت میں اُس کے کمرے میں آ گھستی ہیں۔ بے پردگی، شرم۔ غم، غصہ کے جذبات اس کے دل و دماغ کو گھیر لیتے ہیں۔ اور اُس کا جسم ٹھنڈا پڑ جاتا ہے۔ اس لئے سب کا آنا جانا بند کر دیا جائے۔

آپ بیتی

میری بیوی کا پہلا بچہ بہت تسلی بخش طریق سے جنایا جا رہا تھا بچے کا آدھا جسم باہر آ چکا تھا۔ اچانک میری ساس اندر چلی گئی۔ ماں کو آیا دیکھ کر اُس نے شرم سے اس قدر جلدی اپنا جسم سمیٹ لیا کہ چوٹ سے بچے کی موت واقع ہو گئی۔ اور اُسے باہر نکالنے میں بہت مشکل کا سامنا کرنا پڑا۔۔۔۔۔۔

"(۔۔۔۔۔ ڈیلدار۔ امرت سر)"

دوسری فصل

بچے کی پیدائش

عورت کی زندگی میں بچہ کی پیدائش کو بجا طور پر نئے جنم سے تشبیہ دی جاتی ہے محنت کا کام کرنے والی اور جفاکش عورتوں میں وضع حمل میں اتنی مشکل پیش نہیں آتی جتنی امیر اور متوسط گھرانوں کی عورتوں میں درپیش ہوتی ہے۔ کبھی کبھی مزدور پیشہ یا زراعت پیشہ عورتیں راستہ میں بچہ جن لیتی ہیں اور پھر اپنے راہ چلنے لگ جاتی ہیں۔ ایسا واقعہ اگرچہ لاکھوں میں ایک ہوتا ہے لیکن اس سے اس بات کا بخوبی پتہ چلتا ہے۔ کہ جب ایک عورت بہ آسانی بچہ جن سکتی ہے تو کوئی وجہ نہیں کہ دوسری تکلیف اٹھائے یہ تشریح طلب معاملہ ہے۔ اس فصل میں بچے کی پیدائش کی مختلف حالتوں پر پوری پوری روشنی ڈالی جائیگی تاکہ والدین سب امور سے بخوبی آشنا ہو جائیں اور کوئی ایسی بات نہ ہونے دیں جس سے پیچیدگی کا امکان ہو اور بچہ و زچہ کی جان پر بن جائے۔

والدین کو یہ خیال کر کے کہ قابل نرس یا تربیت یافتہ دائی کا انتظام کر لیا گیا ہے۔ غافل نہیں ہونا چاہیئے۔ اگر موقعہ پر نرس یا دائی بیمار ہو جائے یا اس سے تھوڑا وقت پیشتر کسی اور گھر میں جنائی کے لئے اُسے جانا پڑ جائے۔ تو دوسری دائی کے ساتھ بھی بات کر رکھنا چاہیئے۔ بہتر ہے کہ اپنی دائی کو معمولی سے درد زہ کے شروع ہوتے ہی اطلاع دے دیں۔ اور اُسے قول و قرار سے باندھ لیں۔ ریزرو

Reserve کرالیں۔

وضعِ حمل کا وقت قریب آنے کی علامات

(۱) وضع حمل سے آٹھ دس روز پہلے عورت کے جسم میں سستی اور کاہلی آجاتی ہے۔ اُسے اعضاء بھاری بھاری معلوم ہوتے ہیں۔ کھانے پینے سے نفرت ہو جاتی ہے۔

(۲) حمل کے آخری ایام میں چونکہ رحم پیڑو میں اُتر آتا ہے۔ اس لئے پیشاب اور پاخانہ کی حاجت بار بار ہوتی ہے یا دونوں رک جاتے ہیں۔

(۳) حاملہ کے ٹانگوں اور پاؤں میں سوجن سی معلوم ہوتی ہے۔

(۴) جھوٹے درد اُٹھتے ہیں جنہیں دردِ کاذب کہا جاتا ہے (تشریح آگے دیکھیں)۔

(۵) عموماً وضع حمل کے دس بارہ گھنٹہ پہلے تھوڑا تھوڑا اصلی دردِ زہ شروع ہو جاتا ہے۔ اس کی لہریں سی چلتی ہیں۔ جن سے کبھی درد زیادہ اور کبھی کم ہو جاتا ہے اُس وقت سمجھ لینا چاہیئے کہ وضع حمل کا وقت بالکل قریب ہے۔ دائی کو بلا لینا چاہیئے۔ اور وضع حمل کی تیاری فوراً شروع کر دینی چاہیئے کیونکہ مختلف عورتوں میں دردِ زہ مختلف عرصہ تک رہتا ہے۔ بعض کا چار گھنٹے بعض کا دس بارہ گھنٹے اور بعض کا اور بھی زیادہ وقت۔

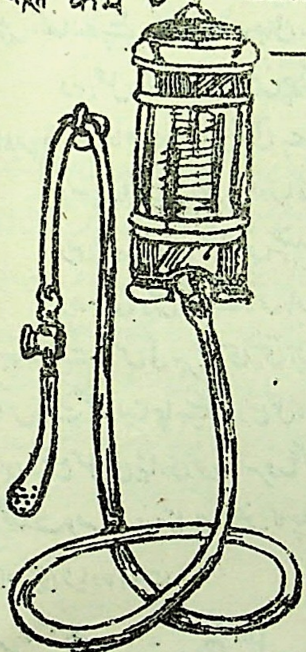
کاذب دردِ زہ (جھوٹا درد) اور اُس کا علاج

حاملہ کے لئے جھوٹے اور سچے درد کی پہچان لازمی ہے۔ کیونکہ اگر جھوٹے دردِ زہ کے وقت دائی کو بلا لیا گیا تو اس کی بے موقع دست اندازی سے نقصان پیدا ہونے کا اندیشہ ہے اور بے وقت بلائے جانے پر زچہ اور دایہ ہر دو کو ذہنی تکلیف ہوتی ہے۔

۱۔ بچے کی پیدائش ۲۔ بچہ پیدا ہوتے وقت کا درد ۳۔ کاذب جھوٹا۔

درد کاذب سامنے پیٹ کی طرف اُٹھا کرتا ہے۔ بالکل بے قاعدہ ہوا کرتا ہے اور آہستہ آہستہ بڑھتا بھی نہیں جھوٹے درد کی وجہ عموماً یہ ہوتی ہے کہ رحم کا دباؤ پڑنے سے پاخانہ میں رکاوٹ ہونے لگ جاتی ہے۔ اور اُس وقت پہ جھوٹا درد اُٹھنے لگ جاتا ہے۔

درد کاذب کو رفع کرنے کیلئے اینما Enema یعنی बस्ति-कर्म یا حقنہ مفید ہے۔ سامنے کی تصویر میں دیا اینما کین چار چھ روپے میں انگریزی دوا فروشوں سے مل جاتا ہے۔ کیا ہی مفید اور ہمیشہ کام آنے والی چیز ہے۔ اینما کسٹر آئیل اور گرم پانی سے کیا جاتا ہے ترکیب یہ ہے کہ قریباً ایک سیر پانی گرم کیا جاتا ہے۔ پہلے اینما کی ربڑ کی نالی میں آدھی چھٹانک کسٹر آئیل ڈالا جاتا ہے۔ اس کے بعد کین (ڈبے) میں پانی ڈال کر ۵ - ۶ فٹ اونچا ٹانگ دیا جاتا ہے۔ اور نازل کو ذرا چُپڑ کر پاخانہ کے مقام میں داخل کیا جاتا ہے۔ پھر پیچ کھول دیا جاتا ہے۔ پاخانہ جانے کا انتظام پاس ہی ہونا چاہیئے۔ اس سے پیٹ بالکل صاف ہو کر بچہ دانی سے دباؤ ہٹ جاتا ہے۔ اپھارہ کی وجہ سے



کاذب دردِ زہ کا علاج۔ اینما

(۱) پانی ڈالنے کیلئے ڈبہ (۲) ربڑ کی نلی (۳) پانی کھولنے اور بند کرنے کا پیچ (۴) نازل جو پاخانہ کے مقام کے اندر داخل کی جاتی ہے

جو کاذب دردِ زہ ہو اُس میں ا تولہ مولف کا جوشاندہ یا ۲ رتی نوشادر پانی میں گھول کر پینا مفید رہتا ہے۔

اصلی دردِ زہ

اصلی دردِ زہ وضع حمل کے بارہ یا اٹھارہ گھنٹہ پہلے اُٹھا کرتا ہے۔ چند حالات میں کُل چار چھ گھنٹے پیشتر۔ یہ وقفوں کے بعد اٹھتا ہے۔ اور اس میں باقاعدگی پائی جاتی ہے یعنی پہلے درد ہلکا ہوتا ہے۔ پھر آہستہ آہستہ بڑھتا جاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ جب حمل مکمل ہو جاتا ہے۔ اور قدرت کو یہ منظور ہوتا ہے کہ اب بچہ کو باہر کیا جائے تو رحم کے اوپر کا گوشت سکڑنے لگتا ہے۔ اور سکڑنے والی ایک قسم کی لہریں چلتی ہیں جو کہ تھوڑی تھوڑی دیر بعد نمودار ہوتی ہیں۔ انھیں لہروں کی وجہ سے زچہ کو درد ہوتا ہے۔ یہ کمر سے اُٹھ کر جسم کے نچلے حصہ میں پہنچتا ہے۔ اگر اس کے ساتھ خون آنا بھی شروع ہو جائے تو سمجھ لیجئے۔ کہ بچہ پیدا ہونے کا وقت قریب آ گیا ہے۔

بعض عورتوں کو ایک دو دن پہلے خون آنے لگ جاتا ہے بعض کو وضع حمل کے وقت ہی آتا ہے۔ زیادہ خون حاملہ کو کمزور کر دیتا ہے۔ اگر وضع حمل سے دو روز پہلے خون آنے لگ جائے تو خون روکنے کیلئے کسی ٹھنڈی چیز کا استعمال نہیں کرنا چاہئیے۔ مکمل آرام اور سیانی دایہ یا نرس کی امداد نیز سب سے بڑھ کر پرماتما (خداوند کریم) کا بھروسہ کرنا چاہیئے۔

جو عورتیں تندرست اور محنتی ہوتی ہیں جن کی کمر تپلی نہیں ہوتی اور جو حوصلے والی ہوتی ہیں اُن کو بہت کم تکلیف ہوتی ہے برخلاف اس کے جو کمزور ہوتی ہیں۔ یا چھوٹی عمر کی ہوتی ہیں۔ زیادہ ناز و نعمت میں پلی ہوئی ہوتی ہیں محنت۔ ورزش اور سیر سے جن کو نفرت ہوتی ہے۔ چلبلی طبیعت والی عشقیہ ناول پڑھنے والی یا سینما میں محبت کے افسانے [illegible] والی آرام طلب نیز چھوٹی عمر میں بیاہا [illegible] جنتی ہیں ان سب کو بچہ جننے

وقت تکلیف ہوتی ہے ان حالتوں میں چاہیئے کہ پہیر سادک بند ضمن آرام سے بچہ پیدا کرنے والا جڑی بوٹیوں سے تیار کردہ کافی وقت پہلے منگا کر دردزہ کے شروع ہوتے ہی زچہ کی کمر سے باندھ دیں۔ درد کی زیادتی بیہوشی وغیرہ کوئی تکلیف نہ ہوگی قیمت دو روپے پتہ:۔ سکھداتا فارمیسی۔ گوری شنکر مندر۔ چاندنی چوک زند لال قلعہ) دہلی

اصلی دردزہ کی حالت میں حاملہ کو لٹانا یا بٹھانا نہیں چاہیئے۔ بلکہ اُسے کمرے میں آہستہ آہستہ ٹہلنے کا مشورہ دینا چاہیئے۔ اگرچہ ٹہلنے سے حاملہ کو زیادہ تکلیف ہوگی اور شاید وہ بیٹھنے کے لئے اصرار کرے لیکن اسکی مددگار عورتوں کو چاہیئے کہ اپنی خوش طبعی سے اسکی طبیعت کو دوسری طرف لگانے کی کوشش کریں۔ کیونکہ ٹہلنے میں حاملہ کا فائدہ ہے۔ اس سے رحم کا منہ کھلتا ہے اس سے وضع حمل میں آسانی ہوتی ہے۔ لیکن اگر حاملہ بالکل نہ چل پھر سکے تو اُسے چاہیئے کہ جب درد کی شدت ہو تو چارپائی کے پائے پر یا کرسی کی پشت پر جھک جائے اور اگر درد کی وجہ سے یہ بھی نہ کر سکے تو پھر اُسے چاہیئے کہ پلنگ پر بچھے ہوئے نرم اور صاف بستر پر لیٹ جائے اور اپنے بازو اور ٹانگوں کو خوب پھیلائے اور جب درد کچھ کم ہو جائے تو پھر اُٹھ کر ٹہلنا شروع کر دے۔

بعض عورتیں اور دائیاں حاملہ کو دردزہ کے وقت اپنی طرف سے بھی زور لگانے کے لئے کہتی ہیں۔ یہ خیال بالکل غلط ہے اور اس سے نقصان کے سوا کچھ ہاتھ نہیں آسکتا۔ دردزہ کی حالت میں حاملہ کو زور لگانے یا کونتھنے (کھینچنے) کیلئے نہیں کہنا چاہیئے۔ کیونکہ اس سے دو نقص واقع ہو جاتے ہیں۔ ایک تو حاملہ بہت تھک جاتی ہے۔ اور دوسرے اس سے بچے کے ارد گرد لپٹی ہوئی پانی کی تھیلی کے پھٹنے کا امکان ہے اسکے پیش از وقت پھٹنے سے پانی نکل جاتا ہے تو تھوڑی دیر بعد اندر خشک ہو جاتا ہے اور وضع حمل میں تکلیف پیدا ہوتی ہے۔ یہ امر ذرا تشریح طلب ہے۔ دراصل بات یہ ہے کہ جب بچہ باہر آنے لگتا ٹھیک وقت ہوتا ہے اُسی وقت پانی کی تھیلی کا پھٹنا اچھا ہوتا ہے۔

وضع حمل کے صحیح وقت پر یہ تھیلی پھٹ کر پانی زور سے بہتا ہے اور پھر بچہ کا سر یونی کے منہ پر آ لگنے سے پانی نکلنا بند ہو جاتا ہے اور بقیہ پانی بچہ کے باہر نکلنے میں مدد دیتا ہے لیکن بے وقت زور لگانے سے شروع میں ہی آبی تھیلی کے پھٹنے سے تمام پانی نکل جاتا ہے اور بچہ پیدا ہونے کے وقت بے حد تکلیف ہوتی ہے۔ درد زہ شدید ہو۔ تو حاملہ کو سمجھ لینا چاہیئے کہ بچہ جلد پیدا ہو جائے گا۔ اور اگر معمولی ہو تو دیر سے بچہ پیدا ہوگا اس حالت میں گرم دودھ پلانا مفید ہے۔ دیہاتوں میں دودھ میں گھی ڈال کر دیا جاتا ہے اور بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔

بچے کی پیدائش کی تیاری

درد زہ کی میعاد عام طور پر گھٹائی نہیں جا سکتی۔ البتہ مذکورہ سپر ساڈک بند حقی کے استعمال سے درد کو بہت حد تک گھٹایا جا سکتا ہے۔ اور اگر حاملہ کی قوت ارادی مضبوط ہو اور اُسے پہلے سے اس کے متعلق تربیت دی گئی ہو تو اُسے تکلیف کم محسوس ہوگی جس وقت حاملہ کو یقین ہو کہ آج بچہ پیدا ہو جائیگا اُسے چاہیئے کہ وہ انیما ضرور کرے وضع حمل کے وقت انتڑیاں خالی ہونے سے بہت ہی آرام رہتا ہے جس وقت حاملہ انیما کر چکے تو اُسے گرم پانی سے نہا لینا چاہیئے۔ اس کے بعد اُسے اندام نہانی کو لائسول لوشن یا نیم کے جوشاندہ سے دھو دینا چاہیئے۔ جب اصلی درد زہ رفتہ رفتہ شدید ہوتا جائے اس وقت دائی کو بلا لانا چاہیئے اور دوسرا تمام سامان تیار رکھنا چاہیئے۔ اور جب خون آنا شروع ہو جائے اور حاملہ کو محسوس ہو کہ بچہ اب پیٹ کے نیچے اتر رہا ہے اُس وقت اُسے بستر پر کسی بڑے تکیہ سے ٹیک لگا کر بیٹھ جانا چاہیئے۔

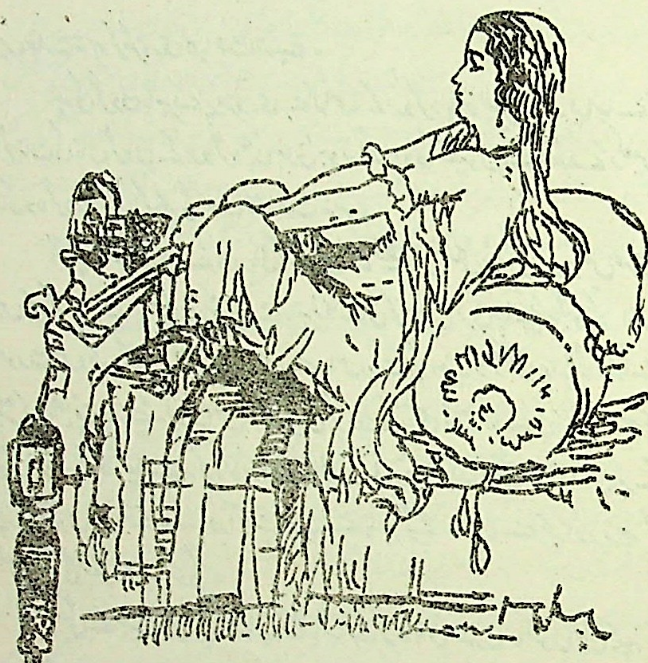
پیدائش کا عمل

جب درد جلد جلد شدت کے ساتھ ہونے لگتا ہے تو اُس وقت جیسا کہ لکھا گیا ہے۔ پانی کی تھیلی پھٹ جاتی ہے اور پانی زور کے ساتھ بہہ کر بند ہو جاتا ہے۔ اور بچہ کا سر فرج (یونی) کے ساتھ لگ

جاتا ہے اور پھر باقی پانی کے دباؤ سے آہستہ آہستہ بچہ نیچے سرکنا شروع ہو جاتا ہے۔
اُس وقت زور کا درد ہوتا ہے۔ وہ وقت ہے جبکہ زچہ کو زور لگانا چاہیئے۔ چند
بار نیچے کو خوب زور لگانے سے بعض اوقات آبی تھیلی اتنی نیچے آجاتی ہے کہ دایہ انگلی سے
اُسے محسوس کرسکتی ہے مگر وہ پھٹتی نہیں۔ اُس وقت بھی بعض اوقات سمجھدار دایہ زور
لگانے کے لئے کہتی ہے۔ اس سے تھیلی پھٹ جاتی ہے۔ بعض اوقات دایہ کی انگلی کے
زور سے بھی تھیلی پھٹ جاتی ہے۔ اس معاملہ میں دایہ کو احتیاط سے کام لینا چاہیئے
وضع حمل کے وقت بعض دائیاں بلا ضرورت بار بار انگلی یا اور کوئی چیز داخل کر کے
دیکھتی رہتی ہیں کہ بچہ کہاں پہنچا ہے۔ ایسا کرنا بے فائدہ ہے اور ضرر رساں بھی ہے اگر
شروع سے لیکر آخر تک تمام ہدایات پر عمل کیا جائے تو بچہ پیدا ہونے میں ذرا بھی تکلیف
نہیں ہوگی اور دائی کو دست اندازی کی زحمت گوارا کرنی پڑیگی۔ ہاں اگر ان ہدایات
کے پورا کرنے میں بے پرواہی سے کام لیا گیا تو وضع حمل میں پیچیدگی یا مشکل پیدا ہونے
کا احتمال ہے۔ ایسی صورت کی ہدایات آئندہ فصل میں دی جائیں گی۔ یہاں صرف
پیدائش کے عمل کے وقت کی چند فوری مشکلات کے متعلق لکھنا کافی ہے۔

اگر پانی کی تھیلی نہ پھٹے ایسی حالت میں دائی کو احتیاط کے ساتھ گرم پانی میں
اُبالی اور ٹھنڈی کی ہوئی تو کدار لیکن کند سلائی سے تھیلی کو پھاڑ ڈالنا چاہیئے۔ اور اگر بچہ
تھیلی میں پیدا ہو جائے جو لاکھوں میں ایک ہوتا ہے تو اس صورت میں تھیلی کو فوراً پھاڑ
کر بچہ کو نکال لینا چاہیئے، ورنہ بچے کا دم گھُٹ کر مر جانے کا احتمال ہے۔

عموماً پہلے بچے کا سر رحم سے نکل کر پیڑو میں اُترتا ہے۔ اس کے بعد ایک کندھا پھر
دوسرا کندھا اور پھر سارا جسم جس وقت بچہ کا سر باہر نکلتا ہے اس وقت جیسا کہ لکھا گیا ہے
درد شدت کے ساتھ اُٹھتا ہے اس صورت میں اگر درد بہت زیادہ ہو تو چارپائی کی پائنتی
سے کوئی کپڑا کس کر باندھ دیا جائے اور درد کے دورے کے وقت عورت پائنتی میں پاؤں



وضع حمل کو آسان بنانیکی ترکیب اس تصویر میں واضح کی گئی ہے۔ جسب ہدایت ڈاکٹر مسز بلیھا ایم۔ ڈی۔

لٹکا کر زور کے ساتھ دونوں ہاتھوں سے وہ کپڑا کھینچے۔ جیسا کہ تصویر میں دکھایا گیا ہے

اس سے بچہ دانی پر زور پڑ کر بچہ جلدی پیدا ہو جاتا ہے۔

اگر بچے کے سر نکلتے وقت ایسا معلوم ہو کہ سیون پر زور پڑ رہا ہے۔ تو مددگار عورت کو چاہیئے کہ وہ ہتھیلی کو پھیلا کر اس طرح اندام نہانی پر رکھے کہ انگلیاں اندام نہانی کے ایک طرف اور انگوٹھا دوسری طرف ہو جب بچہ کافی نیچے سرک آئے تو مددگار عورت دائی کی ہدایت کے مطابق ناف کے پاس پیٹ کو خوب دبائے رکھے تاکہ خون یکدم بہت مقدار

میں خارج نہ ہو کر کمزوری کا باعث نہ بنے۔

بچہ کی گردن باہر آنے پر ضروری ہے کہ اس کے ارد گرد ہاتھ پھیر کر دیکھ لیا جائے تاکہ اگر ناف کی نال گردن کے ارد گرد لپٹی ہوئی ہو تو اُسے دو انگلیوں سے اُٹھائے رکھیں۔ تاکہ وہ گردن کو دبا کر بچہ کی موت کا باعث نہ ہو۔

اگر بچہ کا سر نکل جائے اور باقی حصوں کے نکلنے میں مشکل نظر آتی ہو تو اس صورت میں بچہ کو نہایت آہستگی اور نرمی سے باہر نکالنے کی کوشش کرنی چاہیئے۔ کیونکہ اس صورت میں بچہ کے دم گھٹنے کا احتمال ہے۔ اس بات کی احتیاط رکھنی چاہیئے۔ کہ اُسے پکڑ کر نہ کھینچنا چاہیئے۔ کیونکہ اس سے بچہ کی گردن کی ہڈی ٹوٹ جائے گی جس سے بچہ فوراً مر جائے گا۔ چاہیئے یہ کہ دائی دونوں ہاتھوں کی دو یا ایک انگلی اندر داخل کر کے بچہ کی بغلوں میں اٹکائے۔ اور آہستہ آہستہ اُسے باہر کھینچے۔ اس سے بچہ اور زچہ کو کسی قسم کی تکلیف نہ ہوگی۔

زچگی کے ہسپتالوں میں حساب لگایا گیا ہے کہ ۹۵ فی صدی حالتوں میں بچہ کا سر پہلے آتا ہے۔ ۱۰۵ میں سے ایک حالت میں پاؤں پہلے نکلتے ہیں۔ ۲۳۰ میں سے ایک حالت میں بازو پہلے آتا ہے۔ ۸۰ میں ایک حالت میں توام (جوڑے) بچے پیدا ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ شاذ و نادر دوسری حالتیں بھی ہوتی ہیں۔ جن میں بچہ کی پشت یا چھاتی رحم کے منہ پر آ جاتی ہے۔ بعض دفعہ رحم کا منہ بچہ کے سر سے بہت چھوٹا ہوتا ہے ان صورتوں میں اور خاص کر آخری صورت میں لیڈی ڈاکٹر یا ڈاکٹر کی امداد حاصل کرنی چاہیئے۔ ایسی بعض حالتوں میں بچے کے بچنے کا بہت کم امکان ہوتا ہے لیکن ایسی صورتوں میں زچہ کو بچانے کی ہر ممکن کوشش کی جانی چاہیئے۔ کیونکہ ان حالتوں میں بچہ کی زندگی کے ساتھ زچہ کی زندگی بھی خطرہ میں پڑ جاتی ہے۔

اگرچہ خراب حالتیں جیسا کہ مذکورہ بالا سطروں میں لکھا گیا ہے بہت کم ہوتی

ہیں اور قدرت خود امداد کا ہاتھ بڑھاتی ہے۔ لیکن پھر بھی انسانی جان بے حد عزیز اور قیمتی ہے۔ اُسے بچانے کے واسطے انسان کی طرف سے بھی حتی الامکان بہترین کوشش عمل میں لانی چاہیئے۔ والدین کو اپنی طرف سے کسی ہوشیار دایہ کی خدمات حاصل کر لینی چاہئیں۔ بعض دفعہ تجربہ کار دایہ پیچیدہ سے پیچیدہ حالات کو بھی نہایت آسانی سے سلجھا لیتی ہے۔ اور برعکس اس کے نالائق دائی آسان حالت کو بھی مشکل بنا دیتی ہے۔

وضع حمل کو آسان بنانے کے طریقے

بچہ پیدا ہونے میں دیر لگ جانے کی صورت میں

(۱) سب سے ضروری بات "قبض" ہے جس کے متعلق پہلے بھی ہدایت لکھی گئی ہے زیادہ تر یہی وجہ وضع حمل میں رکاوٹ کی ہوتی ہے انیما کا انتظام کریں یہ بہت ہی مفید عمل ہے ورنہ گلیسرین کی بتی یا چھوٹی اُنگلی برابر دیسی صابن کی بتی دونوں طرف سے نوکدار بنا کر اور تیل سے چُپڑ کر پاخانہ کے مقام میں رکھیں تاکہ پاخانہ آ کر انتڑیاں صاف ہو جائیں اور بچے کے نیچے سرکنے کیلئے پیٹ میں زیادہ کھلی جگہ ہو جائے قبض نہ ہو تو بھی احتیاطاً کسٹرائیل یا کسی قبض کُشا سے پیٹ ضرور صاف کر دیا جائے۔

(۲) ایک چھٹانک گھی آدھ چھٹانک شہد اور آدھ اونس برانڈی خوب اچھی طرح ملا کر پلا دیں۔

(۳) دس یا پندرہ گرین کونین کا دینا بھی مفید ہے۔

(۴) ہیچ کنڈا چر چٹا چھٹانک کی جڑ پانی میں خوب باریک پیس کر اور معمولی گرم کر کے اندامِ نہانی اور پیڑو پر لیپ کر دیا جائے۔

(۵) نوشادر، تمہ کی جڑ اور پودینہ کو ہموزن رگڑ کر ان کی بتی سی بنا کر لونی میں داخل کریں

(۶) السی کے تیل اور شہد کو ہموزن ملا کر پیڑو پر لیپ کریں۔

(۷) بندال ڈوڈہ اور گھوڑے کے سُم کی دھونی سے بھی فائدہ ہو سکتا ہے۔

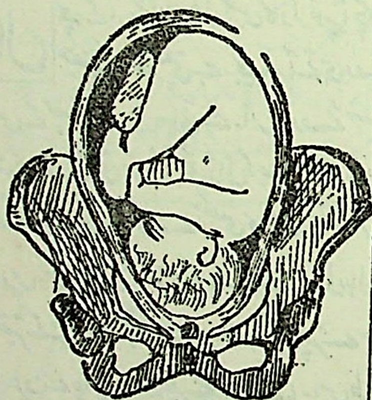
(۸) نمہ کی جڑ یا اس کے بیج پانی میں رگڑ کر بتی بنا کر اندام نہانی میں رکھنا مفید ہوتا ہے
(۹) کپاس کی جڑ کا چھلکا دو تولہ کاڑھ کر پلائیں جلدی اثر دکھائے گا۔
(۱۰) مالکنگنی۔ گاجر۔ تیتھی اور سوئے کے بیج۔ سبز گلر کی جڑ۔ بنفشہ اور ملٹھی ہر ایک تین تین ماشہ ان کو اُبال کر جوشاندہ بنا کر پلانا چاہیئے۔
(۱۱) تین تولہ املتاس کے چھلکوں کا جوشاندہ پلایا جائے۔
(۱۲) آک کی جڑ کا سفوف ۲ رتی یا اپیکاک ۵ گرین پانی کے ساتھ دینا غالباً بہترین ثابت ہوگا
(۱۳) متذکرہ بالا پرساد ک بندھن (یعنی آرام سے بچہ پیدا کرنے کا جڑی بوٹیوں سے تیار شدہ بندھن) سُکھدا تا اوشدھالیہ سے منگوا کر درد شروع ہونے کے وقت زچہ کی کمر سے باندھ دیں۔ درد کی زیادتی بیہوشی وغیرہ کی کوئی تکلیف نہ ہوگی۔ چونکہ امیر غریب سب کے کام کی چیز ہے۔ اس لئے قیمت دو روپے مناسب رکھی گئی ہے۔
(۱۴) ایک کیس میں جب کوششوں کے باوجود بچہ پیدا نہ ہوا تو ایک حکیم صاحب نے کمرے کے باہر بندوق چلا دی۔ بندوق کی آواز کے ساتھ ہی زچہ کے اندر ایسی جنبش ہوئی کہ بچہ شٹک سے باہر آ پڑا۔ میں نے اس عقلمندی کی بہت داد دی۔

وضع حمل کی دوسری مشکلات

(۱) بعض اوقات حاملہ کو درد اُٹھ اُٹھ کر رک جاتے ہیں۔ انھیں ٹھنڈی پیڑیں اُٹھنا بھی کہتے ہیں۔ ان کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ رحم پورے طور پر سکڑ کر بچہ کو دھکیلنے کی قوت نہیں رکھتا۔ اس حالت میں اوپر لکھا آک (مدار) کی جڑ کا چھلکا ۲ رتی یا دوائی اپیکاک کو مقدار ۷۔۱۰ گرین گرم پانی میں ملا کر دینا مفید ہے۔ اس دوائی کی دو تین پڑیاں دو دو گھنٹے بعد حسب ضرورت دینی چاہئیں۔ عام تجربہ ہے کہ اس سے بچہ اس طرح باہر آ جاتا ہے جس طرح کسی نے اسے اندر سے باہر پھینک دیا ہو۔

(۲) بعض دفعہ حاملہ کے رحم کا منہ سخت ہوتا ہے۔ اور اچھی طرح کُھلتا نہیں اس وجہ سے بچہ باہر نہیں آ سکتا۔ اسی سے درد اُٹھتا ہے اس وقت کبوتر کی بیٹ عقرقرحا اور شہد رگڑ کر یا اور کچھ نہ ملے تو محض شہد خالص رحم کی گردن تک پہنچا دیں۔ اس حالت میں بھی آک کی جڑ کا چھلکا یا ایپیکاک کا دینا فائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے۔

(۳) بعض عورتوں کے پیڑو کی ہڈی Pelvic Bone تنگ یا ٹیڑھی ہوتی ہے۔ اس واسطے اس کے بیچ کا راستہ کم چوڑا رہ جاتا ہے۔ عام حالات میں یہ ساڑھے تین انچ یا کچھ زیادہ ہوتا ہے۔ کم ہو تو اس میں سے بچہ کا سر بڑی مشکل سے باہر نکلتا ہے۔ کبھی یہ راستہ اتنا تنگ ہوتا ہے کہ بچہ کا سر اس میں سے نکل ہی نہیں سکتا۔ اور اس کی موت واقع ہو جاتی ہے اور اگر اس کے نکالنے کی تدبیر بذریعہ آپریشن نہ کی جائے تو زچہ کی زندگی بھی خطرہ میں پڑ جاتی ہے۔ ایسی حالت میں ڈاکٹر لوگ کلوروفارم کا نشہ دیکر پیٹ چیر کر بچہ کو زندہ حالت میں نکال لیتے ہیں۔ اور پھر پیٹ کو سی دیتے ہیں۔ یہ ایک خطرناک مرحلہ ہے مگر اس ہڈی کی تنگی کا کوئی علاج ہی نہیں لیکن شکر ہے کہ ایسی حالت ایک ہزار میں بمشکل ایک ہوتی ہے۔ لاہور کے ایکس رے آفیسر سے معلوم ہوا ہے کہ   ملکہ جارج ششم کی یہ ہڈی تنگ ہونے



جب پیڑو کی تنگ ہڈی میں بچہ پھنس جاتا ہے

سے دو مرتبہ اسی طریق سے بچہ جنایا گیا اور وہ صحیح سلامت ہے۔

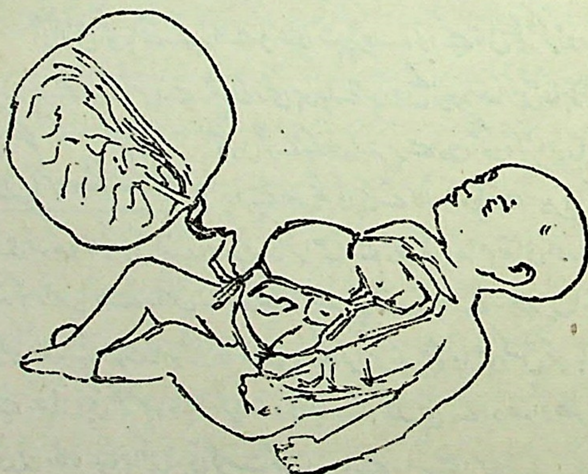
(۴) بعض دفعہ عورتوں کے رحم کا منہ پلٹا ہوا ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں ہوشیار اور تجربہ کار دائی اُسے آہستہ سے صحیح کر لیتی ہے اور پھر بچہ کا سر ٹھیک جگہ پر آجاتا ہے۔

(۵) ایسی صورت میں کہ جب بچہ کی چھاتی یا پیٹھ یونی کی طرف ہو۔ ناتجربہ کار دائی کو ہاتھ ڈالنے کی اجازت نہ دینی چاہیئے۔ صرف قابل اور تجربہ کار دائی ہی اس کام کو کر سکتی ہے اگر ایسی دائی موجود نہ ہو تو فوراً لیڈی ڈاکٹر یا ڈاکٹر کا مشورہ لینا ضروری ہے۔ ورنہ اس سے زچہ اور بچہ دونوں کو جان کیلئے خطرہ کا امکان ہوتا ہے مگر ایسی حالت کم ہی ہوتی ہے۔

نال بچہ کے ارد گرد نال (کمل) جس کا ذکر اوپر آچکا ہے لپٹی ہوتی ہے۔ اس کو دبائیں تو نبض کی مانند چلتی ہے۔ بچہ باہر آتے ہی رونے لگتا ہے۔ اس سے پہلی بار ہوا اس کے پھیپھڑوں میں جاتی ہے۔ اگر بچہ روئے نہیں تو مر جانے کا ڈر ہوتا ہے۔ بچے کے منہ میں روئی لپٹی ہوئی انگلی ڈال کر صفائی کر دینی چاہیئے۔ اس کے بعد وہ سانس لینے لگ جائیگا۔ اگر سانس نہ لے تو گھنٹی بجائیں یا اُلٹا کر کے اُس کی پیٹھ پر آہستہ آہستہ تھپڑ ماریں جس طرح بند گھڑی کو ہلانے سے اُس کی بال کمانی چلنے لگ جاتی ہے۔ اسی طرح تھپڑ کے ہلکے سے جھٹکے سے بہت بار پھیپھڑے حرکت میں آجاتے ہیں۔ بازوؤں کو سر کی طرف لے جائیں۔ اور پھر نیچے لے جائیں۔ اس طرح پھیپھڑوں کے کھُلنے اور بند ہونے سے اُن میں ہوا آنے جانے لگے گی۔ جب بچہ سانس لینے لگ جاتا ہے تو نال کی نبض بند ہونے لگ جاتی ہے۔ نال کی نبض بند ہونے پر ریشم یا اُون کے ڈورے سے نال میں دو بند لگا دیئے جائیں۔ پہلا بچہ کی ناپھی سے ایک انچ کے فاصلہ پر، دوسرا اُس سے ایک انچ اور آگے تیسرا زچہ کی یونی کے پاس۔ پھر قینچی سے پہلے اور دوسرے بند کے درمیان سے نال کو کاٹ دیں۔ بند نہ اتنے ڈھیلے ہوں کہ اُن سے خون ٹپکتا رہے نہ اتنے کس کر کہ نال ہی کٹ جائے۔ بچہ پیدا ہونے کے بعد زچہ کمزوری محسوس کرے

تو ایک پاؤ دودھ میں ½ تولہ برانڈی یا ۲ تولے شہد ڈال کو پلا دیں۔ چائے بھی دے سکتے ہیں۔

آنول وضع حمل کے بعد آنول کا گرنا ضروری ہے۔ یہ ایک گوشت کا لوتھڑا سا ہوتا ہے۔ جو رحم کی دیوار کے ساتھ لگا ہوتا ہے اور اسی کے ذریعہ سے ماں کے جسم میں سے بچے کو خوراک پہنچتی رہی۔ نال کا ایک سرا اس لوتھڑے میں اور دوسرا بچے کی ناف میں پیوست ہوتا ہے۔ یہ عجیب بات ہے کہ یہ لوتھڑا نو مہینے بڑے مزے سے عورت کے پیٹ میں رہتا ہے لیکن وضع حمل کے بعد اس کا ذرا دیر بھی رحم میں رہنا خطرہ کا باعث ہوتا ہے اور زہر پھیلا دیتا ہے۔ عام طور پر آنول وضع حمل کے آدھ گھنٹہ بعد نکل جاتی ہے لیکن بعض حالتوں میں کم و بیش وقت کے بعد خارج ہو جاتی ہے۔ وضع حمل کے بعد جو درد ہوتے ہیں۔ وہ خود بخود آنول کو نکال دیتے ہیں۔ اگر آنول آدھ گھنٹہ تک خارج نہ ہو تو بچہ کو کاٹنا چاہیئے۔ ساتھ ہی دائی یا اس کی معاون عورت



کو چاہیئے کہ بایاں ہاتھ نرمی سے اگر کے زچہ کے پیٹ پر رکھ کر نیچے کی طرف دبائے اور درد اُٹھنے کے ساتھ ہی رحم کو زور سے بھینچے تاکہ آنول نچڑ کر باہر نکل آئے بلکہ چاہیئے کہ آنول خارج ہونے کے بعد بھی چند منٹ رحم کو دباتے اور نچوڑتے رہیں تاکہ جھلی اور چھیچڑے وغیرہ خون کے ساتھ رحم سے نکل جائیں۔

یہ تسلیم کیا گیا ہے کہ رنج کی حالت میں انسان کا پیٹ ڈھیلا پڑ جاتا ہے۔ بعض لوگوں کو رنج اور فکر سے دست لگ جاتے ہیں۔ اسی طرح زچہ پر رنج کی حالت طاری ہونے سے آنول جلدی گر جاتی ہے۔ چنانچہ چاہے لڑکا پیدا ہو یا لڑکی ہندوستانی دائی بُرا سا منہ بنا کر زچہ سے کہتی ہے "وہ بیچاری تو بڑی بد قسمت ہے لڑکی ہی ہوئی لڑکا ہوتا تو کتنی خوشیاں ہوتیں۔ اچھا جو خدا کو منظور تھا وہی ہوا اب خدا کرے تو صحیح سلامتی سے نہا دھو کر اُٹھے"۔ اس سے زچہ کو رنج ہوتا ہے یا کم از کم وہ شک میں ضرور پڑ جاتی ہے۔ اس ترکیب سے بھی آنول جلدی گر جاتی ہے۔ دوائیاں وہی مفید رہتی ہیں۔ جو پیچھے وضع حمل کو آسان بنانے کے لئے لکھی ہیں۔

اگر آنول کو ہاتھ سے نکالنے کی ضرورت پڑ جائے تو اُسے نال سے پکڑ کر زور سے نہ کھینچنا چاہیئے کیونکہ اس سے رحم کے زخمی ہو جانے اور خون کے زیادہ مقدار میں خارج ہونیکا خوف ہے۔

آنول گرنے کے بعد آنول گرنے کے بعد بستر پر سے خون آلودہ کپڑا فوراً بدل دینا چاہیئے اور نیم کی پتی کے کاڑھے یا آدھ سیر پانی میں کانڈی فلوئڈ یا لائیسول بقدر آدھ چمچہ ملا کر اس سے زچہ کی اندام نہانی اور دوسرے اعضا کو دھویا جائے۔ اس کے بعد صاف بستر پر لٹا دیا جائے۔ بعد میں اندام نہانی پر تولیہ یا کچے سوت کا موٹا و ملائم کھدر رکھ کر اُس پر پٹی واجبی کس کر باندھ دینی چاہیئے۔ جہاں پٹی ختم ہو وہاں گرہ نہ دی جائے۔ بلکہ پٹی کے اِدھر اُدھر پانچ چھ سیفٹی پن لگا دیئے جائیں۔ پٹی کو بہت کسنا نہ چاہیئے۔ انسے اس طرح باندھنا

چاہیئے کہ کوٹھے کا اُبھار اس میں اچھی طرح بندھ جائے اور اس سے پٹی اوپر نیچے نہ سرک سکے گی۔ اس سارے عمل میں وقت کا ایک ایک لمحہ بچانے کی کوشش کرنا چاہیئے کیونکہ حاملہ کی طبیعت نازک ہوتی ہے۔ اسے جلد از جلد فارغ کرکے لٹا دینے کی کوشش کرنا چاہیئے۔

سیون کا چیر بعض اوقات یونی کے تنگ وخشک ہونے یا بچہ کے زیادہ موٹا تازہ ہونے یا پہلے باب کے آخر میں دی ہوئی ہدایات کے مطابق حمل کے آخری مہینے یونی میں رات کو گھی یا تیل کا پھوہا نہ رکھنے سے بچہ پیدا ہوتے وقت یونی کے نچلے حصہ (سیون) میں چیر آجاتا ہے۔ جو حالات کے مطابق چوتھائی انچہ سے ایک انچہ تک ہوسکتا ہے۔ چوتھائی یا آدھ انچہ تک کا چیرا تو چند روز میں خود بخود ہی ٹھیک ہوجاتا ہے۔ اور سوائے اس کے کہ پیشاب کے وقت وہاں جلن سی ہو اور کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔ زیادہ چیرا ہو تو تجربہ کار سیانی دائی نرس یا لیڈی ڈاکٹر سے سلوایا جاسکتا ہے ولایت میں تو اس موقعہ پر مرد ڈاکٹر سے سلوانے میں بھی شرم نہیں کیا جاتا مگر ہندوستان میں مردوں سے ایسی بے پردگی روا نہیں لہذا لیڈی ڈاکٹر کی تلاش کرنا چاہیئے۔

غش بعض اوقات درد اور خون کے زیادہ جانے کی وجہ سے زچہ کو وضع حمل میں غش آجاتا ہے۔ اُس وقت سب گھر والوں کے ہاتھ پاؤں پھول جاتے ہیں۔ دایہ اور امدادی عورت کی عقلمندی اور حوصلہ اُس وقت آڑے آتے ہیں۔

چارپائی کی پائنتی فٹ بھر اُونچی کرکے زچہ کا سر نیچا کردیں۔ اس کے منہ پر ایسے پانی کے چھینٹے ماریں جو نہ بہت ٹھنڈا ہو نہ گرم۔ عرق گلاب کے چھینٹے اور بھی بہتر ہیں ناک میں نمک ملا پانی ڈالیں ہوش آجائیگا۔ اس کے بعد حاملہ کے غش کے مضمون میں لکھا علاج کریں۔ اس سے پیشتر حاملہ کے لئے جتنی ہدایات تحریر کی ہیں اگر ان پر عمل کیا جائے اور مذکورہ بالا اسپرساوک بندھن استعمال کرلیا جائے تو اکثر غش کی

نوبت ہی نہ آنے گی۔

پہلے پاؤں باہر نکلنا

جیسا کہ اُوپر بیان کیا گیا ہے ۱۰۰ میں سے ایک حالت ایسی بھی ہوتی ہے۔ جب سر کی بجائے بچہ کے پاؤں پہلے نکلتے ہیں۔ دو بچوں کی صورت میں بھی دوسرے بچے کے پاؤں پہلے آتے ہیں۔ اس لئے بھی اس حالت کا بیان کرنا ضروری ہو جاتا ہے۔

جب دائی کو معلوم ہو جائے کہ پہلے پاؤں نکلنے والے ہیں تو اس بات کی کوشش کرنی چاہیئے کہ آبی تھیلی نہ پھٹنے پائے۔ اس لئے زچہ کو چُپ چاپ لیٹ جانا چاہیئے۔ اُسے لازم ہے کہ کسی قسم کی حرکت نہ کرے۔ اور نہ زور لگائے۔ اگر پانی جاری نہ ہو اور بچہ پیدا ہو جائے تو اچھی بات ہے۔ لیکن اگر پانی نکل جائے تو زچہ کے پیٹ کو نیچے کی طرف آہستہ آہستہ دبانا چاہیئے اور بچہ کو جلد جنولنے کی کوشش نہ کرنی چاہیئے۔ چونکہ پاؤں سے گلے تک جسم درجہ بدرجہ موٹا ہوتا ہے۔ اس لئے پہلے پیر نکلنے میں آسانی ہو جاتی ہے۔ گو زیادہ محفوظ طریقہ ہے کہ سر پہلے آئے۔

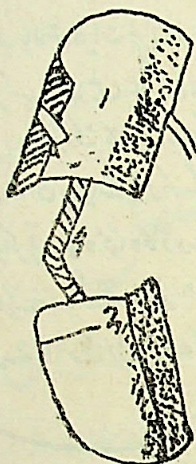
چندیا کی سوجن

اکثر اوقات نوزائیدہ بچہ کا تالو سُوجا ہوا معلوم ہوتا ہے۔ اس بات پر تشویش کا اظہار نہیں کرنا چاہیئے۔ یہ جگہ نرم اور نازک ہوتی ہے اور وضع حمل کے وقت زور پڑنے سے سُوج جاتی ہے۔ گرم گھی کے سینکنے کے سوائے زیادہ اس کے علاج کی ضرورت نہیں۔ چند روز کے بعد سوجن خود بخود دُور ہو جاتی ہے۔

مڑے ہوئے پاؤں

بار ہا بچے کا ایک یا دونوں پاؤں مڑے ہوئے ہوتے ہیں۔ اس صورت میں ماں کو جان لینا چاہیئے کہ اس کی ہی مسلسل کوشش پر اس کے بچہ کی تندرستی کا دارومدار ہے کیونکہ اگر بچے کے پاؤں ٹیڑھے رہے تو اس کی زندگی تکلیف دہ ہو جاتی ہے اور خصوصاً لڑکیوں

میں یہ نقص والدین کیلئے بیحد تکلیف کا باعث ہوتا ہے اس لئے ماں کو روز پیدائش سے اس کا علاج شروع کر دینا چاہیئے۔ کیونکہ اس کی ثابت قدمی اور استقلال سے ہی یہ پاؤں درست ہو سکتے ہیں۔ اسے چاہیئے کہ روزانہ پانچ پانچ منٹ تک کئی بار انھیں آہستہ آہستہ مروڑے اور صحیح حالت پر لانے کی کوشش کرے اور اس کے بعد بڑی نرمی سے



دائیں ٹیڑھے پیر کا شکنجہ

پٹی باندھ دے۔ ماہر جراح اور ڈاکٹر کو بھی بچے کے پاؤں دکھانے چاہئیں۔ معمولی حالت میں پاؤں کا شکنجہ استعمال کرنا پڑتا ہے جس کی تصویر دی گئی ہے۔ لیکن بہترین یہ ہے کہ ۳-۴ ماہ کی عمر میں کسی ماہر ڈاکٹر کے سپرد کر دیں جو کہ اپنے ہاتھوں سے ہڈی کو سیدھا کریگا اور سٹکنگ پلاسٹر Sticking Plaster سے پیر کو سیدھا باندھ دیگا۔ ایک ماہ بعد پلاسٹر آف پیرس Plaster of paris لگائے گا جو سوکھ کر ایسا سخت ہو جاتا ہے کہ مہینوں پاؤں اسی حالت میں رہتے ہیں جس حالت میں پلاسٹر آف پیرس نے ان کو جکڑا تھا۔ پھر پلاسٹر اتارنے پر بھی ٹھیک رہتے ہیں۔ یہ تینوں تدبیریں روز اول سے شروع کر دینی چاہئیں۔ ورنہ چھ سات ماہ گزر جانے پر بچہ کی ہڈی سخت ہو جاتی ہے اور کامیابی کم ہوتی ہے۔

عام طور پر بچے کو کوئی تکلیف نہیں ہوا کرتی۔ نہ ہی زچہ کو کسی قسم کی تکلیف

ہوتی ہے۔ مندرجہ بالا شکایات ہزاروں میں کسی ایک کو ہوتی ہیں۔ مگر کہا نہیں جا سکتا کہ کس کو کب ان میں سے کسی ایک کا سامنا کرنا آجائے۔ اس واسطے ایک دُور اندیش وید ڈاکٹر کا فرض ہے کہ سب باتوں سے گرہستیوں کو آگاہ کردے تاکہ بوقت ضرورت ان ہدایات پر عمل کر کے سُکھ حاصل کریں۔ عام حالات میں کوئی پیچیدگی نہیں ہوا کرتی۔ خواہ مخواہ کا ڈر لے کر زچہ خانہ میں داخل نہیں ہونا چاہیئے۔ بلکہ خوشی خوشی ایک تندرست اور خوبصورت بچے کی شکل میں قدرت کا عطیہ اور پرساد حاصل کرنے کا شوق دل میں لے کر زچہ خانہ میں داخل ہوں۔

چوتھی فصل

بچّے کی زندگی کا پہلا دن

بچہ کی پیدائش کا دن جس کے لئے نو مہینے سے خوشیاں ہوتی رہتی ہیں۔ اور جس دن پر اُس کی تمام زندگی کا انحصار ہے بہت اہمیت رکھتا ہے۔ اُس دن اگر بچہ بخیر و عافیت پیدا ہوا اور اُس کی ٹھیک طرح غور و پرداخت کی گئی کوئی پیچیدگی یا مشکل پیش نہ آئی یا اگر کوئی ایسی مشکل پیش آئی۔ تو اُس پر عبور حاصل کر لیا گیا۔ تو سمجھیئے بچہ کی آیندہ زندگی بن گئی کیونکہ بنیاد ہی پر تو ساری عمارت کا دارومدار ہوتا ہے۔ آغاز بخیر، انجام بخیر۔ اُس دن کی غور و پرداخت انسان کی تمام زندگی پر اپنا اثر چھوڑ جاتی ہے۔ ذرا سی غلطی ذرا سی چوک بنا بنایا کام بگاڑ سکتی ہے۔ اس لئے والدین کا فرض ہے کہ وہ اُس دن خاص طور پر چوکنے اور ساودھان رہیں۔

پیدائش کے فوراً بعد

بچے کی صحیح سلامت پیدائش کے فوراً بعد کیا کیا احتیاطیں عمل میں لانی چاہیئں۔

اس وقت دائی کو چاہیئے۔ کہ فوراً بچے کو ایک طرف کرے کیونکہ دفع حمل کے فوراً بعد اندامِ نہانی سے خون کی ایک دھار نکلتی ہے جس کا بچہ کے منہ۔ ناک۔ کان۔ آنکھ میں پڑنے کا احتمال ہے۔

اُنگلی پر رُدی کا چھوٹا سا پھوہا رکھ کر اُس سے بچے کے منہ کی آلائش کو صاف کر دینا چاہیئے۔ اس وقت بچہ رونے لگ جائے گا جو اس بات کی علامت ہے کہ وہ زندہ ہے اور اس کے پھیپھڑے بخوبی کام کر رہے ہیں۔

سانس چلانے کے طریقے
Artificial Respirator

پیدا ہوتے ہی اگر بچہ نہ روئے تو گھبرانا نہیں چاہیئے۔ گو ایک ہستی کی جان خطرہ میں ہے۔ لیکن آپ کی ذرا سی احتیاط سے وہ بچ سکتی ہے۔ اس لئے بہتر ہے کہ آپ مندرجہ ذیل طریقوں سے اس کا سانس جاری کرنے کی کوشش کریں۔

مصنوعی تنفس یعنی سانس چلانا تھوڑا سمجھداری کا کام ہے۔ اکثر مندرجہ ذیل طریقے بالکل کافی ثابت ہوتے ہیں۔

(۱) بچے کے منہ پر پانی کے چھینٹے دیں (پانی گرمی میں سرد اور سردی میں تازہ ہو)

(۲) بچہ کو اُلٹا لٹکا کر اس کی پیٹھ پر تھپکی دیں۔ اس سے پھیپھڑے جھٹکا پا کر ہلنے اور کام کرنے لگ جائیں گے۔

(۳) بچہ کی ناک میں پرندے کا نرم پر پھیریں جس سے چھینک آ کر پھیپھڑوں میں حرکت پیدا ہو جائیں گے۔

(۴) اگر یہ طریقے ناکام ثابت ہوں تو دائی کو چاہیئے کہ بچہ کو اپنی گودی میں چت لٹائے اور اس کے دونوں بازوؤں کو اپنے دونوں ہاتھوں میں اٹھکے اور اس کے سر کی طرف لے جائے تب اُس کے منہ میں پھونک مارے پھر نیچے لا کر دونوں بازوؤں کو اس کی پسلیوں سے ملا کر ذرا سا دبائے۔ پھر اسی طرح اوپر کو ذرا سا اٹھائے اگر بچہ رونے لگ جائے تو سمجھیں کہ اس کے پھیپھڑے کام کرنے لگ گئے ہیں۔

(۵) اگر نال کی نبض کی رفتار اس قدر مدھم ہو کہ اس کے چلنے میں شک ہو اور اگر

زندگی کے واپس آنے کی کوئی علامت نہ ہو تو نیچے لکھی تفصیل کے مطابق فوراً نال پر بند لگائیے اور قینچی سے ناف کے پاس کے دو بندوں کے بیچ میں سے کاٹ ڈالئے اس کے بعد مندرجہ ذیل طریقوں پر عمل کیجئے۔ اگر نبض بالکل نہ چلتی ہو تب بھی انھیں طریقوں پر عمل کیا جائے۔

بچہ کے چہرے اور چھاتی پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے دیجئے اور چھاتی اور چوتڑوں پر زور زور سے تھپکی دیجئے۔ پھر بچہ کو قابل برداشت گرم پانی میں ڈبکی دیجئے اور اسے فوراً پانی سے علیحدہ کرکے اپنے دونوں ہاتھوں کی ایک ایک انگلی اس کی بغلوں کے نیچے دے کر ہوا میں ادھر ادھر جھلائیے۔ یہ عمل دو تین منٹ تک کیا جائے۔ پھر اسے گرم پانی میں ڈبکی دے کر فوراً سرد پانی میں ڈبکی دیجئے۔ لیکن اس بات کا خیال رکھنا چاہیئے کہ یہ پانی میں صرف چوتھائی منٹ تک رہے۔ اگر ان طریقوں سے بچہ نہ روئے تو پھر مندرجہ ذیل طریقوں پر عمل کیا جائے۔

مندرجہ ذیل عمل میں اگرچہ تجربہ کی ضرورت ہے لیکن پھر بھی اگر ڈاکٹر یا نرس نزدیک نہ ہو تو حسب موقعہ دائی اور اس کی معاون کو اس کے مطابق عمل کرنا چاہیئے۔

بچہ کے منہ کو فوراً صاف کرکے اسے بستر پر چت لٹا دیا جائے اس طرح کہ اس کا سر پیچھے کی طرف لٹک جائے اور چھاتی اوپر کی طرف اٹھ جائے۔ اس مطلب کے لئے اس کے دونوں کندھوں کے نیچے کوئی کپڑا تہ کرکے رکھ دیا جائے۔ اس کے بعد دائی کی معاون عورت بچہ کی زبان کو باہر کھینچ کر دو انگلیوں کے درمیان پکڑ لے اور دائی یا دوسری عورت سر کے پیچھے بیٹھ کر دونوں بازوؤں کو اس طرح پکڑ لے کہ انکی ہتھیلیاں اوپر کی طرف ہوں اور پھر اسے چاہیئے کہ وہ آہستہ آہستہ بازوؤں کو اوپر اٹھائے اس طرح کہ دونوں ہتھیلیاں سر کے اوپر آکر مل جائیں۔ ایسا کرنے سے پھیپھڑے پھیل جائیں گے اور ہوا اندر داخل ہوگی۔ اس کے بعد بازوؤں کو پھر پسلیوں کی طرف لایا جائے اور کہنی سے انھیں

موڑ کر چھاتی پر آہستہ سے دبا دیا جائے اس سے چھاتی کچھ سکڑ جائیگی اور ہوا نکل جائیگی۔

اس طریقے پر اس رفتار سے عمل کیا جائے جتنی رفتار سے بچہ سانس لیتا ہے اور اس وقت تک کرنا چاہیئے جب تک سانس جاری نہیں ہو جاتا یا اُس وقت تک یہ عمل جاری رکھنا چاہیئے جبتک کہ بچہ رو نہیں پڑتا ہو بلکہ دو چار منٹ بعد تک اس پر عمل جاری رکھنا چاہیئے۔

اس طریق پر عمل کرنے میں یہ احتیاط لازم ہے کہ آپ بازوؤں کو بہت جلد اُوپر نیچے نہ کریں اور نہ ہی بچے کو سرد ہونے دیں۔ لہذا کمرے کو مناسب حد تک گرم کیا جائے۔ اب یہ سوال ہوگا کہ سانس نہ آئے تو کتنی دیر اس طریق پر عمل کرنا چاہیئے؟ جواب یہ ہے کہ اس پر کم از کم آدھ گھنٹہ تک عمل کیا جائے۔ چاہے بچے میں زندگی کی کوئی علامت ظاہر نہ ہو۔

جب بچے کے پھیپھڑے کام کرنے لگ جائیں اسے ایک کپڑے میں لپیٹ کر دائیں پہلو لٹا دیا جائے اور انگلی بھر شہد یا پانچ بوند برانڈی پندرہ بوند دودھ یا شیر گرم پانی میں ملا کر اس کے منہ میں ٹپکا دینی چاہیئں۔

ناف کی نال

پیدائش کے بعد ناف کی نال زیادہ توجہ کی طالب ہے۔ جب بچہ رونے لگ جائے تو اُس کی ناف سے ایک انچ کے فاصلہ پر ایک ریشمی یا اُونی ڈوری سے ایک بند لگایا جائے اور پھر دو انچ چھوڑ کر دوسرا بند لگایا جائے اس کے بعد قینچی سے جو پہلے ہی اُبال کر رکھی گئی ہو۔ نال کو ان دونوں بندوں کے درمیان سے کاٹ دیا جائے۔ بعض نرسیں اور دایہ ایک بند بچہ کی ناف سے انچ بھر اور دوسرا عورت کے جسم سے دو انچ کے فاصلہ پر لگا کر دونوں بند ایک ایک انچ چھوڑ کر نال کاٹتی ہیں۔

بند لگانے میں اس بات کی احتیاط رکھی جائے کہ بند اس قدر زور سے نہ لگائے جائیں کہ نال کٹ جائے اور نہ اس قدر ڈھیلے کہ خون بہتا رہے۔

پرانے خیال کی جاہل دائیاں بعض اوقات نال کو چاقو یا سیپ کی ڈوری یا سرکنڈے

کے چیرے سے کاٹتی ہیں۔ یہ طریقہ نہایت غلط اور قابلِ اعتراض ہے۔ بار بار رگڑنے سے بچہ کو بیجد تکلیف پہنچتی ہے۔ مزید براں نال کی کئی بیماریوں کا خدشہ لگا رہتا ہے۔ نال کو تانت سے بھی نہیں باندھنا چاہیئے کیونکہ اس سے نال کٹ کر خون جانے کا اندیشہ ہوتا ہے جو دائیاں نال کاٹ کر اُسے گرم لوہے یا آگ سے داغ دیتی ہیں۔ وہ پرلے سرے کی جاہل اور نامعقول ہوتی ہیں۔ ایسی دائی کو فوراً روک دینا چاہیئے۔ غرضیکہ قینچی ہی بہترین ہے دوسرے نمبر پر تیز چاقو۔

یہاں بند لگانے کے متعلق ایک دو باتوں کی تشریح کرنا لازمی ہے۔ دونوں طرف بند لگانے کا یہ مقصد ہوتا ہے کہ بچہ کی ناف کے ساتھ جو بند لگایا جائے اس سے بچہ کا خون باہر نکلنے نہ پائے اور دوسری طرف جو بند لگایا جاتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ نال کے راستے عورت کا خون نکل جانے سے آنول کے نکلنے میں بعض اوقات جو مشکل پیدا ہوتی ہے وہ پیش نہ آئے۔ بعض دفعہ ایسا ہوا ہے کہ دائی نے بند ٹھیک نہیں لگایا اور خون بہہ جانے سے بچہ کی موت واقع ہو گئی یا خون سڑ کر نال پک گئی۔ اسی طرح ناف کے بالکل نزدیک سے نال کاٹنے سے بھی خطرہ ہو سکتا ہے۔

ناف کی نال کو باندھنے کے بعد بچہ کو نرم اور گرم کپڑے میں لپیٹ دینا چاہیئے۔ اگر فلالین کا کپڑا ہو تو اچھا ہے۔ بچہ کو گرم کپڑے میں لپیٹنے کی وجہ یہ ہے کہ بچہ رحم میں محفوظ اور گرم ہوتا ہے۔ اور وضع حمل کے بعد پہلی دفعہ اسے باہر کے موسم کا مقابلہ کرنا پڑتا ہے اور اس کا نازک سا جسم اس سردی کا مقابلہ نہیں کر سکتا۔ کپڑے کو اس طرح لپیٹنا چاہیئے کہ اس کا چہرہ باہر رہے اور وہ بخوبی سانس لے سکے۔ پھر اسے پلنگڑی میں لٹا دینا چاہیئے۔ اور اس کے نہلانے کی تیاری وغیرہ کی طرف توجہ کرنی چاہیئے۔

سفیدی بعض دفعہ بہت سی مقدار میں کوئی سفید سی چیز بچہ کے بدن پر جمی ہوئی ہوتی ہے۔ کبھی کم کبھی زیادہ۔ لیکن تھوڑی یا بہت ہوتی ضرور ہے۔ اسے

گرم تیل یا مکھن سے آہستہ آہستہ مل کر اتارا جا سکتا ہے۔ تیل یا مکھن ملنے سے پتلا سا مادہ بن جاتا ہے۔ بچے کے جسم پر پانی ڈالنے سے پہلے اُسے اسفنج یا برائے نام گیلے تولیہ سے دور کیا جائے۔ اگر تیل لگانے پر بھی سفید مادہ دُور نہ ہو تو اس کے نہلانے میں کسی قسم کی دیر نہ کرنی چاہیئے اور نہ ہی زیادہ ملنا چاہیئے۔ اُس وقت یہ بات اتنی لازم نہیں کہ سفید مادہ دُور ہو گیا ہے یا نہیں۔ بلکہ سب سے لازمی بات یہ ہے کہ بچے کو جو ماں کے رحم کے سکون اور گرمی سے باہر کی دُنیا کی سردی اور شور و شر میں آیا ہو کسی قسم کی سردی نہ لگنے پائے اور اس کا نازک جسم تھک نہ جائے۔

آنکھیں بچے کے پہلے غسل میں اس بات کی احتیاط رکھنی چاہیئے کہ نہلاتے وقت اس کے جسم کی میل سے سنا ہوا پانی اُس کی آنکھوں میں نہ پڑنے پائے ورنہ کہیں ایسا نہ ہو کہ بچہ اپنی زندگی دُکھتی آنکھوں کے ساتھ شروع کرے۔ مناسب ہے کہ نہلانے سے پہلے بچے کی آنکھوں کو رُوئی سے صاف کر کے تھوڑا سا بورک ایسڈ (جتنا کہ پیسے کے اُوپر آ جائے) لے کر آدھی پیالی جوش دیئے ہوئے پانی میں حل کر کے اس میں تھوڑی سی روئی ڈبو کر اس سے بچے کی آنکھیں دھو دی جائیں۔

بچے کو نہلانا اس کے بعد بچہ کو نہلانا چاہیئے۔ پانی کے شیر گرم یا گرم ہونے کا فیصلہ موسم کے مطابق کیا جائے۔ بچے کو گود میں لے کر اچھی طرح صابن ملنا چاہیئے۔ اور بغل اور رانوں کے درمیان اچھی طرح صابن ملنے کے بعد اچھی طرح پانی بہا دیا جائے جیسا کہ پہلے کہا جا چکا ہے۔ جلدی اور نرمی دو باتوں کو پیش نظر رکھا جائے۔ نہلانے پر دو چار ہی منٹ لگنے جائیں۔ اس کے بعد بچے کا جسم پونچھ لیا جائے۔ اس بات کی احتیاط لازم ہے کہ اس کے نرم اور نازک جسم کو تولیہ سے رگڑا نہ جائے بلکہ آہستہ آہستہ پانی تولیہ میں جذب کر لیا جائے۔ اور جلد خشک کر کے بعد میں خالص اُپلے کی راکھ باریک پسی ہوئی روئی کے گالے سے تمام جسم پر پتلی پتلی لگا دینی چاہیئے۔ یہ جلد کو پھوڑا پھنسی

اور ہیٹ وغیرہ سے بچاتا ہے۔ جلد کو ملائم رکھتی ہے۔ چھٹانک بھر را کھ میں دو چار بوند لونڈر۔ سنتر، نلا صندل گلاب چنبیلی وغیرہ کے عطر یا کسی سینٹ کی ملاوٹ سے اسے خوشبودار بھی بنایا جا سکتا ہے۔

یہاں یہ بات قابل ذکر ہے کہ بہت سے ڈاکٹروں کا خیال ہے کہ پہلے دن کے بعد نال سوکھنے تک بچے کو کھلا غسل نہیں دینا چاہیئے بلکہ گرم پانی میں اسفنج یا کھدر یا تولئے کا ٹکڑا بھگو کر اس سے اس کا جسم روزانہ صاف کر دینا چاہیئے۔ کیونکہ نہلانے سے ناف کی نالی میں تری پڑ جانے کا امکان ہے اور نال کی بعض بیماریاں صرف اس وجہ سے ہو جاتی ہیں اس لئے جب تک نال جھڑ نہ جائے اسے پانی سے بچانا چاہیئے۔ نال کے جھڑ جانے کے بعد بچہ کو کھلا نہلایا جا سکتا ہے لیکن ہم ہر طرح کی احتیاط رکھتے ہوئے بچے کو نہلاتے رہنا ضروری سمجھتے ہیں۔

ناف کی نال پر پٹی

نہلانے کے بعد نال کی طرف ایک بار پھر توجہ دی جائے اگر خون ابھی تک ٹپک رہا ہو تو پہلے بند کے ساتھ ایک اور بند لگا دینا چاہیئے۔ اس بات کا خیال رکھا جائے کہ بے توجہی سے نال کو کسی قسم کا جھٹکا نہ لگے اور نہ اسے بے پروائی سے کھینچا جائے۔ اس کے بعد خالص ریشم کی راکھ چھڑک دی جائے۔ ڈاکٹر صاحبان زنک اکسائیڈ Zincoxide اور کا ایسڈ Boric acid اور سٹارچ (نشاستہ) Starch تینوں ہموزن ملا کر اس پوڈر کو جسے ناف کا پاؤڈر Naval Powdet کہتے ہیں نال پر چھڑکتے ہیں۔ اس کے بعد کھدر کا ایک ٹکڑا تقریباً چار انچ لمبا اور تین انچ چوڑا لے کر اس میں اتنا گول سوراخ کیا جائے جس سے نال بخوبی اس میں گذر سکے۔ اس کے بعد اس ٹکڑے کو کاربالک یا کافور ملے ہوئے تل کے تیل میں بھگو کر اور نچوڑ کر اس میں سے نال گزار کر اس کو پیٹ کے ساتھ لگا دیا جائے اب نال کو ننگا نہ رہنے دیا جائے بلکہ آہستہ آہستہ اس کے ارد گرد ململ یا پتلا کھدر اچھی طرح لپیٹ دیا جائے۔ ریشم کی راکھ یا اوپر پاؤڈر کی وجہ سے نال بہت جلد

خشک ہوجائے گی۔ ریشم کی راکھ دوسرے پاؤڈر کی نسبت بہتر ہے۔

ماں کی گود

بعض ڈاکٹروں کا خیال ہے کہ اس کے بعد بچہ کو پلنگڑی میں لٹا کر اُس پر سردی میں موسم کے مطابق کپڑا اوڑھا دیا جائے لیکن میرے خیال میں موسم کے مطابق بچے کو نرم اونی شال یا سفید چادر میں لپیٹ کر ماں کے آگے لٹا دیا جائے۔ اس عرصہ تک آنول بھی نکل چکی ہوگی اور زچہ کی اندام نہانی کو دھو کر اس پر پٹی بھی بندھ چکی ہوگی۔ اس لئے اب دونوں کو آرام کرنے دیا جائے۔ اس سے ایک اور فائدہ یہ ہوگا کہ اس طرح بچہ کا جسم اپنی ماں کے ساتھ لگ جائے گا۔ اور اس کا جسم گرم رہے گا۔ اگر بچہ سو جائے تو کسی کو اُسے جگانے کی اجازت نہ ہونی چاہیئے اگر بچہ کا رجحان سونے کی طرف نہ ہو تو ماں کو فوراً اُسے دودھ پلانا چاہیئے۔ اس کا ماں اور بچہ پر فائدہ مند اثر پڑیگا۔ ایک تو دودھ پلانے سے رحم سکڑنے لگے گا۔ دوسرے ماں کا پہلا دودھ بچہ کی انتڑیوں کو صاف کرنے میں مدد دیگا اور اُسے گرمی پہنچائیگا۔ یاد رہے کہ پہلے چوبیس گھنٹوں میں تین بار سے زیادہ بچے کو دودھ نہ پلایا جائے۔

ڈاکٹر آر میچ نے بھی زیادہ زور اس خرابی پر دیا ہے۔ جو بکری گائے یا ڈبے کے دودھ دینے سے ہوتی ہے۔ سو اس سے میں بھی متفق ہوں۔ ہر حالت میں بچے کو ماں کا ہی دودھ دینا چاہیئے۔ غرض جتنا تھوڑا بہت دودھ ماں کا پہلے دن اُترے وہ بچے کے لئے کافی ہے۔ اس مضمون پر بچے کی غور و پرداخت کے زیر عنوان آگے مفصل بحث کی جائے گی۔

کسٹر آئل کے متعلق دو رائیں

پیدائش کے ایک دو گھنٹے کے بعد بچہ کی آنتوں کو صاف کرنے کے لئے اسے بیس بوند کسٹر آئل دے دی جاتی ہے یا دو ماشہ گڑ ۲۰ بوند روغن بادام میں ملا کر چٹایا جاتا ہے تاکہ بچے کی انتڑیوں کا میل خارج ہو جائے اور دیکھا جاتا ہے کہ اس سے وہ تین گھنٹے بعد بچے کو کالے سے رنگ کا پاخانہ آجاتا ہے جو کہ بچے کی صحت کیلئے اچھا سمجھا

جاتا ہے۔ ڈاکٹر آر میتھیو کا خیال ہے کہ کسٹر آئل دینا مضر ہے کیونکہ بہت جلد جلاب آنے سے بچے کی آنتیں بالکل خالی ہو جاتی ہیں اور جو کچھ ان میں ہوتا ہے سب نکل جاتا ہے حالانکہ اس کا کچھ حصہ اس وقت تک جسم میں رہنا ضروری ہوتا ہے۔ جو کہ اس وقت تک جسم کو گرمی پہنچائے جب تک کہ قدرتی طریق پر گرمی پیدا نہ ہو۔ کسٹر آئل سے بچے کو جلاب آجاتا ہے اور بیش از وقت بھوک لگ جاتی ہے۔ تب وہ روتا ہے۔ اس واسطے اس کی بھوک مٹانے کے لئے دایاں اسے مصنوعی خوراک دے دیتی ہیں اور چونکہ یہ دودھ ماں کے دودھ جیسا نہیں ہوتا اس لئے بچہ کو "دست آنا" "سوکھا" اور اسی قسم کی دوسری بیماریاں لگ جاتی ہیں۔

میری رائے میں کسٹر آئل یا روغن بادام اگر مندرجہ بالا تھوڑی مقدار میں دیئے جائیں تو اس سے قطعی کوئی نقصان نہیں۔ بچے کی بھلائی کے لئے دونوں دواؤں کو اس طرح ملایا جا سکتا ہے کہ ماں کا دودھ پینے کے چھ گھنٹہ بعد تک اگر بچہ کو پاخانہ نہ آئے تو کسٹر آئل یا بادام روغن مندرجہ بالا مقدار میں دے دیا جائے ورنہ نہیں۔

اگر بچہ دودھ نہ چوس سکے

البتہ اگر بچہ کمزور ہو یا پیش از وقت پیدا ہونے کی وجہ سے ماں کا دودھ چوس نہ سکتا ہو تو اس صورت میں اول تو بچہ کو چمچہ میں ماں کا دودھ پلانا چاہیئے لیکن اگر ایسا کرنا بھی ممکن نہ ہو یا ماں کی چھاتیوں میں دودھ نہ ہو تو اس وقت بچہ کو ⅓ حصہ تازہ گائے کا دودھ اور ⅔ حصہ گرم پانی ملا کر اس میں تھوڑی سی کھانڈ بلکہ شکر حل کر کے پلانا چاہیئے۔

جنم گھٹی

بعض حالتوں میں ماں کو ایک دو روز تک دودھ نہیں اترتا اس دوران میں اگر دودھ بالکل نہ اترے تو بچے کو بھوکا نہیں رکھنا چاہیئے۔ گائے کے دودھ میں متذکرہ بالا اوسط سے پانی ملا کر ایک جوش دے کر استعمال کرانا چاہیئے۔ اور اس اوپرے دودھ کو ہضم کرنے کے واسطے اور معدہ کو تقویت پہنچانے کے واسطے

گھُٹی دینی چاہیئے۔ گھُٹی ایک مختصر سا نسخہ ہے جو ہندوستان کی عورتیں بچے کے ہاضمہ کو طاقت دینے کے لئے ایک ایک دن چھوڑ کر دیتی ہیں۔ اور بعض لوگ تو اُسے بچے کے تمام امراض کی اکسیر سمجھ کر روزانہ دیتے ہیں۔ لیکن میں یہاں یہ بتا دینا چاہتا ہوں کہ عام حالتوں میں گھُٹی کی ضرورت باقاعدہ طور پر تو اُسی وقت پڑتی ہے۔ جب بچے کو ماں کا دُودھ نہیں پلایا جاتا یا ماں بدپرہیز ہو اور بچے کے ہاضمے کے بگاڑ کا خطرہ ہو ایسی حالت میں ایک ایک دن چھوڑ کر گھُٹی ایک دو یا تین ماشہ حسب عمر لے کر ایک چھٹانک پانی میں جوش دیں۔ دو چمچے رہ جائے پر اچھی طرح چھان کر بچے کو پلائیں اس سے اُسے بدہضمی یا قبض کی شکایت دُور ہو جاتی ہے۔ اور گھُٹی کا اکسیر ہونا ثابت ہو جاتا ہے۔ اگر بچہ ماں کا دُودھ پیتا ہو۔ اُس کی بھوک۔ نیند اور پاخانے میں کوئی نقص نہ ہو۔ تو گھُٹی کے استعمال کی چنداں ضرورت نہیں۔

نسخہ سونف ۱ تولہ۔ پھول گلاب ½ تولہ۔ نوشادر ۳ ماشہ۔ کچور ½ تولہ۔ گودہ املتاس ½ تولہ۔ اجوائن ½ تولہ۔ باؤبڑنگ ½ تولہ۔ مصبر ¼ تولہ۔ سناء ½ تولہ۔ کاکڑسنگی ½ تولہ۔ اتیس ½ تولہ۔ گلو ½ تولہ۔ نگمد ½ تولہ۔ ہینگ ۳ ماشہ۔ سونٹھ ½ تولہ۔ چاکسو ½ تولہ۔ ہرڑ پیلی ½ تولہ۔ کالا نمک ½ تولہ۔

الگ الگ کوٹ پیس ملا سفوف بنا رکھیں۔ حسب ضرورت ۲۔ ۳ ماشہ لے کر چھٹانک بھر پانی میں جوش دیں۔ ایک دو چمچہ رہ جانے پر چھان کر بچے کو پلائیں۔

والدین کو یہ نسخہ احتیاط کے ساتھ نوٹ کر لینا چاہیئے۔ اور اسی کے مطابق پنساری سے چیزیں لا کر اس میں یہ دیکھ لینا ضروری ہے کہ گھُٹی میں کوئی چیز غلطی سے تو نہیں مل گئی یا سڑی ہوئی پُرانی اور کیڑوں کی کھائی ہوئی تو نہیں۔ بڑے بڑے سمجھدار اصحاب بھی اپنے بچے کی زندگی ایک جاہل پنساری کے بھروسہ پر چھوڑ دیتے ہیں۔ اور جو کچھ وہ پڑیا میں باندھ دے اسے اکسیر سمجھ کر بچے کو پلا دیتے ہیں۔ پنساری کی ذرا سی غلطی سے بچے کی جان

خطرہ میں پڑ سکتی ہے۔ اس لئے اس امر کی بخوبی احتیاط کرنی چاہیئے۔

میں نے انگریزی دوائی (Woodward Gripewater)

وڈ وارڈ گرائپ واٹر۔ بنگال فارمیسوٹیکل کمپنی کے گرائپ واٹر اور رنڈو فارمیسی کے بال شول عرق کو جنم گھٹی کی مانند خاصہ مفید پایا ہے۔ ان کی تیاری کی محنت سے بھی ماں بچ جاتی ہے۔ بدہضمی ہو گئی ہو یا پاخانہ پتلا آئے تو چھوٹا چمچہ ذرا سے ٹھنڈے پانی میں ملا کر دیویں قبض ہو تو گرم پانی میں ملا کر دیں۔ حسب ضرورت ہفتہ میں ایک دو بار دینا مفید رہے گا۔ زیادہ شکایت ہونے پر دن میں دو بار یا بڑی عمر چار بار دے سکتے ہیں۔

مالش

بچے کی مالش روزانہ کرنا چاہیئے۔ ہو سکے تو دن کے پہلے پہر دھوپ میں کی جائے بشرطیکہ ہوا نہ چلتی ہو۔ مالش کے لئے خالص گھی یا سرسوں کا تیل بہترین ہیں

بعض بچوں کے ماتھے اور جسم پر بال ہوتے ہیں۔ مالش سے وہ آہستہ آہستہ جھڑ جاتے ہیں۔ ایسے بال رفع کرنے کے لئے زیادہ موثر طریقہ یہ ہے کہ گیہوں کا آٹا گوندھ کر ذرا گھی یا تیل لگا کر دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں سے ماتھے پر اچھی رگڑائی ہونی چاہیئے۔ پرانے زمانے کی بڑی بوڑھی یہ جانتی ہیں۔ لیکن ان کی بات کی آجکل کوئی قدر نہیں کرتا اس لئے وہ دخل نہیں دیتیں

بچے کی پوشاک

بچے کی پوشاک ماں کے اپنے خیال کے مطابق ہونی چاہیئے۔ لیکن میرے خیال میں اس میں فیشن کو زیادہ دخل نہ ہونا چاہیئے اور بچہ کو بہت کپڑے نہیں پہنانے چاہئیں کہتے ہیں: "جتنے کپڑے اتنا پالا" موسم کے مطابق مناسب کپڑے تو ضرور پہنائے جائیں جن سے سردی گرمی کا بچاؤ رہے۔ مگر زیادہ کپڑے پہنانے میں ایک بڑا بھاری خطرہ چھپا ہے یعنی بہت کپڑوں کی وجہ سے بچے کے جسم میں سردی کے برداشت کی طاقت بالکل نہیں رہتی۔ اس واسطے ذراسی بھی غلطی سے اگر اس کی چھاتی ننگی ہو جائے تو نمونیہ ہو جانے کا بڑا بھاری خطرہ ہے۔ معلوم رہے کہ بچوں کی پچیس فیصدی اموات نمونیہ سے یا بخار وغیرہ میں نمونیہ کی پیچیدگی ہو جانے سے ہوتی ہیں۔

پانچویں فصل

پیدائش کے روز زچہ کی حفاظت

بچے کی پیدائش اور ماں کی آنول سے فارغ ہونے کے بعد دائی اور اُس کی معاون عورت کو اپنی توجہ زچہ کی طرف دینا چاہیئے جس طرح بچے کی زندگی پر اس روز کے درست یا غلط کام کا اہم اثر پڑتا ہے۔ اسی طرح زچہ کی زندگی بھی اس روز کی غور و پرداخت یا بے پروائی اور بے توجہی سے بن یا بگڑ سکتی ہے۔ بہت سی عورتیں اس دن کی بے پروائی کے باعث پرسُوت کے بخار تپ دق، کھانسی اور دُوسری بے شمار بیماریوں میں مُبتلا ہو جاتی ہیں۔ اس کا سارا اندر زخمی سا ہو گیا ہوتا ہے۔ کم از کم چالیس روز تک اس کی پوری پوری حفاظت کرنی چاہیئے۔ اگر ایسا نہ کیا گیا تو ممکن ہے کہ بعض حالتیں ایسی پیدا ہو جائیں جس سے کہ زچہ اور بچہ دونوں کی زندگی خطرہ میں پڑ جائے۔

بچہ کی پیدائش اور آنول کے گر چکنے کے بعد زچہ کے لئے گھنٹہ دو گھنٹہ آرام کرنا نہایت ضروری ہے۔ اس لئے جلدی نیم کے کاڑھے یا لائیسول لوشن یا کانڈیز فلوئڈ سے دھو کر اسے گرم شال یا سردی ہو تو گرم کمبل یا رضائی اڑھا دے۔ روئی یا کپڑے کے سینک کی نسبت جو بعض دائیاں اس وقت دیا کرتی ہیں اندامِ نہانی پر ایک اور کپڑا رکھ کر کپڑے میں لپٹی ہوئی گرم اینٹ سے یا گرم پانی کی بوتل سے سینک دینا نہایت فائدہ مند ہے۔ یہ بات

یاد رہے کہ سینکنا دینا ضروری ہے کیونکہ اس سے زچہ کو آرام محسوس ہوتا ہے +

ایک بات اور قابلِ غور ہے کہ زچہ کو خصوصاً پہلے چار روز کپڑا اُڑھاتے یا پہناتے وقت اُٹھانا یا بٹھانا بالکل نہیں چاہیئے۔ پاخانہ پیشاب بھی چارپائی پر ہی ہونا چاہیئے۔ کیونکہ زچہ کو اُٹھنے بیٹھنے سے رحم سے زیادہ خون بہنے کا احتمال ہے۔ اس کے علاوہ اس سے رحم سکڑ کر اپنی اصلی حالت پر جلدی نہیں آتا بلکہ کئی بار تو ہمیشہ کے لئے بڑھا ہوا ہی رہ جاتا ہے جس سے آئندہ پیدائیش میں نقص واقع ہوتا ہے۔ لہٰذا آہستہ آہستہ اس پہلو کو ترم کرنا چاہیئے ÷

زچہ کا لباس اور زچگی کے رومال

زچہ کی بہت سی بیماریوں کے اسباب میں ایک یہ بھی ہے کہ بعض گھروں میں زچہ کے لباس کی طرف خاص توجہ نہیں دی جاتی بعض اوقات میلے کچیلے پرانے چیتھڑوں سے اس کا خون پونچھا جاتا ہے۔ اس کی پوشاک اور اس کے بستر کی طرف زیادہ خیال نہیں دیا جاتا ہے۔ اور یہی وجہ ہے کہ وہ مختلف امراض مثلاً دردِ رحم۔ دردِ معدہ۔ دست پیچش غش تپ گنٹھیا یا بخار وغیرہ میں مبتلا ہو جاتی ہے +

وضعِ حمل کے بعد زچہ کو جو رومال استعمال کرائے جائیں وہ نئے کھدر کے ہوں تو عمدہ بات ہے۔ عموماً معمولی صاف کپڑوں سے بھی کام لیا جا سکتا ہے لیکن اس بات کی احتیاط رکھنا ضروری ہے کہ پہلے ہی رومالوں کو اُبلتے پانی یا کاربالک لوشن میں دھو کر سکھا لیا گیا ہو۔ میلے کچیلے کپڑوں سے بیسیوں قسم کے امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ ادویات فروشوں کی دوکانوں پر اس مطلب کیلئے تولیئے فروخت ہوتے ہیں۔ انہیں سینیٹری ٹاول Sanitary Towel محافظِ صحت تولیئے کہتے ہیں۔ کھدر کم خرچ بالانشین ہونے کے علاوہ ان میں تمام رطوبت کو جذب کرنے کی خوبی ہوتی ہے ÷

دائی ہر روز صبح کے وقت کپڑے میں لپٹی ہوئی گرم اینٹ سے زچہ کی اندامِ نہانی

پر پندرہ منٹ تک سینک کرے۔ اور پھر اُس اینٹ سے اندام نہانی کو دس منٹ اُوپر کو دباتی رہے۔ پھر پہلے کی طرح سے صاف ستھری پٹّی کر دے۔ یہ سلسلہ دس روز رہنا چاہیئے۔ ایک بوڑھی تجربہ کار دایہ کا قول ہے کہ پاؤں کی ایڑی سے اندام نہانی کو اندر کی طرف دھکیلنا بہت زیادہ مُفید ہے۔ اس سے عمدہ طور پر سب اعضاء اپنے ٹھکانے آجاتے ہیں ✢

آرام

جب آنول وغیرہ سے فراغت حاصل کر کے اندام نہانی کو دھو کر زچّہ کو کپڑے پہنا دئے جائیں اور بستر وغیرہ تیار ہو چکے تو اگلی فصل میں تحریر کردہ معجون برائے زچہ دو تولہ کھلا کر اُوپر تھوڑا دُودھ پلا دیا جائے پھر دایہ اور امداد کرنے والی عورت نہایت آرام سے بستر پر زچّہ کو لٹا دیں۔ اُس وقت بچّے کو ماں کے حوالے کر دیا جائے ✢

زچّہ کو اس وقت آرام اور سکون کی بہت زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ زیادہ باتوں سے اُس کا دماغ پریشان ہوتا ہے۔ نیند اس موقع پر زچّہ کے لئے بہت ضروری ہے جب زچہ کو نیند نہ آئے تو اس کی دو وجوہات ہو سکتی ہیں۔ ایک تو یہ کہ آنول کے کچھ چھچھڑے اندر رہ گئے ہیں۔ ایسی حالت میں دو گھنٹے بعد پٹّی کھول کر ایک بار پھر پیٹ کو آرام سے نیچے کی طرف دبانا چاہیئے لیکن اگر زچّہ کہے کہ محض تھکان کی وجہ سے تکلیف معلوم ہوتی ہے اور اُسے اندر کوئی کھوٹ معلوم نہیں ہوتا اس کے پاؤں ٹھنڈا نمک پڑے ہوئے شیر گرم پانی کی پچی میں رکھیں اور تھوڑا دُودھ پلا دیں ✢

زچگی کا خون

بچہ پیدا ہونے کے بعد چند روز تک زچہ کو خون آتا رہتا ہے جسے نفاس کا خون بھی کہتے ہیں۔ پہلے چند دن تک اس کی رنگت عام اچھے خون کی طرح شروع ہوتی ہے۔ پھر خون پتلا پڑنا شروع ہو جاتا ہے اور اس کا رنگ زردی مائل ہو جاتا ہے اور اس کے بعد اس میں مٹیالی آجاتی ہے جسے بڑا پانی بھی کہا کرتے ہیں۔ زچہ کی صحت کے لئے اس خون کا خارج ہونا نہایت ضروری ہے۔ اس طرح بہت کے اخراج کو کسی طرح بند نہیں کرنا چاہیئے۔ اگر نفاس کا خون کھل کر خارج نہ ہو تو وہ رحم میں

شکر خرابی پیدا کر دیتا ہے۔ اور اس سڑاند کا زہر جسم میں سرایت کر کے بخار پیدا کر دیتا ہے
اس کے واسطے احتیاطاً مندرجہ ذیل ادویات میں سے کسی ایک کا روزانہ صبح و شام
استعمال نہایت لازمی ہے۔ اس سے خون نفاس ٹھیک چلتا رہتا ہے اور تمام فضلا اپنے
ٹھکانے آجاتے ہیں۔ سپرسوت بخار کا خطرہ نہیں رہتا۔ اگر رطوبت زیادہ مقدار میں
خارج ہو تو اس سے گھبرانا نہیں چاہیئے۔ خون شروع میں کافی نکلتا ہے پھر دن بدن
کم ہوتا جاتا ہے۔ بعض کا دس بارہ روز بعد اور بعض کا پندرہ بیس روز بعد رکتا ہے +

۱۔ دشمول (दशमूल) مشہور آیورویدک دوائی ہے پھر یہ سے کے دیسے
ایک سیر تازہ کٹا ہوا حاصل کریں۔ دو تولہ کو آدھ سیر پانی میں جوش دیں آدھ پاؤ رہ جائے
پر شیر گرم پیئیں۔ بڑے شہروں میں دشمول کا عرق بھی ملتا ہے اس کی ایک چھٹانک صبح
ایک چھٹانک شام کو پینے سے وہی مطلب حاصل ہوتا ہے۔ احتیاطاً دو تین دن کا کاڑھا
(جوشاندہ قدرے کڑوا ہوتا ہے اور عرق پھیکا سا مگر کاڑھا جلدی فائدہ کرتا ہے زچہ
دبلی پتلی ہو تو مندرجہ بالا کی آدھی خوراک کافی ہے)

۲۔ ارگٹ Extract of Ergot ایک اونس ڈاکٹر کی دکان
سے لیں۔ پندرہ بوند ایک چھٹانک پانی میں ملا کر صبح شام ہفتہ دس روز پئیں +
دن میں دو بار نیم کے کاڑھے یا دس بوند لائیسول Lysol ایک پاؤ گرم پانی
میں ڈال کر اس کے چھینٹے یونی پر مارنے چاہئیں۔ اس سے بھی بہتر ہے کہ شیر گرم پانی یا
نیم کی پتی کے کاڑھے یا نیم گرم کاربالک لوشن یا کانڈیز لوشن سے اندام نہانی کو بذریعہ
ڈوش ہر روز دھوتے رہنا چاہیئے۔ نفاس کے خون کے رک جانے کا یا زیادہ مقدار
میں خارج ہونے کا علاج آگے زچہ کے امراض میں دیکھیں +

رحم کا درد

وضع حمل کے بعد زچہ کو درد ہوتا ہے کیونکہ سارا اندر زخمی ہوتا ہے
دوسری وجہ رحم میں سکڑاؤ کا پیدا ہونا بھی ہے۔ یہ درد اس لئے

بھی ضروری ہوتا ہے کہ جوں جوں رحم سکڑتا ہے تو جو الائش اندر باقی ہوتی ہے وہ باہر نکل جاتی ہے۔ اور اس طرح خون کے زیادہ عرصہ تک بہتے رہنے کا احتمال نہیں رہتا۔

مختلف عورتوں میں اُن کی طبیعتوں کے مطابق یہ درد کم یا بیش ہوتا ہے۔ کسی کو یہ درد کم ہوتا ہے اور کسی کو زیادہ تکلیف برداشت کرنا پڑتی ہے۔ لیکن عام طور پر پہلے بچے والی کو یہ درد بہت کم ہوا کرتا ہے اور جس عورت کے دو تین بچے ہو چکتے ہیں اُسے درد زیادہ ہوتا ہے۔ اگر بچے کی پیدائش کے بعد فوراً رحم سکڑ جائے تو درد کم ہوتا ہے۔ ماں کو چاہیئے کہ بچے کو اپنا ہی دودھ پلائے۔ چھاتیوں اور رحم میں جو نزدیکی تعلق ہے اُس کا ایک نتیجہ یہ بھی ہے کہ دودھ پلانے سے رحم سکڑنے میں امداد ملتی ہے۔

مُنہ ہاتھ دھونے کا پانی

زچہ کو جہاں تک ممکن ہو شیر گرم پانی استعمال کرایا جائے کیونکہ سرد پانی کے استعمال سے نفاس کے خون کے رک جانے کا امکان ہے۔ سردیوں میں خاص طور پر پینے اور دھونے کو گرم پانی استعمال کیا جائے لیکن گرمیوں میں پانی شیر گرم کر لیا جائے۔

زچہ کیلئے غسل

پانچویں، تیرھویں، اکیسویں اور پھر چالیسویں دن زچہ کو ہندوستان میں رسمی طریق پر نہلایا جاتا ہے۔ چالیس دن کے بعد عام زندگی جیسا سب سلسلہ جاری کر دیا جاتا ہے۔ ان وقفوں کو ہمارے بزرگوں نے کس مصلحت سے قائم کیا ہے اُس کی تعریف میری زبان سے نہیں بلکہ رائے بہادر ڈاکٹر جیون لال ایم۔ ڈی پیتھالوجسٹ پنجاب گورنمنٹ اڈورڈ کنگ ایڈورڈ میڈیکل کالج کے منہ سے سنیئے آپ فرماتے ہیں کہ "جو باتیں ہمارے بزرگ ہزار ہا برس پہلے کہہ گئے ہیں وہ باتیں انگریزی ڈاکٹری میں بہت کھوج۔ مشاہدات و تجربات کے بعد اب مانی جانے لگی ہیں مثلاً ڈاکٹروں نے معلوم کیا ہے کہ چالیس دن میں رحم سکڑ کر ٹھیک اپنے ٹھکانے آ جاتا ہے۔ وہی چالیس دن چلیہا یا چلا، ہمارے بزرگوں نے زچہ کے آرام کے لئے زمانہ سلف سے ہی مقرر کر دئیے

ہیں۔اسی طرح تیرہ دن نفاس کے زیادہ تیز چلنے کے ہیں"

پہلے چار دن زچہ کو نہیں نہانے دینا۔پانچویں دن سے ایک ایک دن چھوڑ کر زچہ کو شیر گرم پانی سے نہانے دیا جائے۔تیرھویں دن سے روزانہ نیم گرم پانی سے نہالیا کریں اور اس روز سے آنگن میں وہ چل پھر بھی لیا کرے۔اکیسویں دن سے شیر گرم پانی کی بندش ہٹالی جائے۔زچہ حسب طبیعت و موسم جیسا پانی چاہے استعمال کر سکتی ہے۔چالیسویں دن زچگی کا عرصہ ختم ہو جاتا ہے۔سخت بندشیں اور پابندیاں ہٹالی جاتی ہیں +

اگر چہ زچہ کی صفائی مقدم چیز ہے۔لیکن بیماری کی حالت میں اپنے معالج کے مشورہ کے بغیر اُسے کسی قسم کا غسل نہ دیا جائے۔ولایت میں یہ قاعدہ ہے کہ پہلے دس روز میں زچہ کے بدن کو گرم پانی میں تولیہ یا اسفنج تر کر کے صاف کیا جاتا ہے۔اور اس کے بعد بیس دن تک گرم پانی سے غسل دیا جاتا ہے۔زچہ کو سرد پانی سے کبھی نہانے نہیں دیتے کیونکہ اس سے کھانسی زکام۔ہلکا بخار وغیرہ امراض ہو جانے کا خطرہ ہے +

پہلی بیوی کا تجربہ

"زچگی کے دنوں میں نہانے دھونے کھانے پینے اور چلنے پھرنے کی لاپرواہیوں کی وجہ سے میری پہلی بیوی پرسوت کے بخار میں مبتلا ہو کر جاتی رہی۔دوسری بیوی کو اُس کے چچا نے جہیز میں ہدایت نامہ بیوی اور ہدایت نامہ حاملہ زچہ و بچہ دیا۔اور ان دو کتابوں کی ہدایات پر عمل کرتی ہے اور بال بچوں سمیت صحت سے رہتی ہے۔آج میں نے آپکا ایک اشتہار پڑھا جس میں درج تھا کہ ہدایت نامہ کا بادقت مطالعہ ایک خیر اندیش رفیق اور تجربہ کار معالج کا کام دیگا اور آڑے وقت آپکا وہ کام نکلیگا جو بعض اوقات ہزاروں کے خرچ سے نہیں نکل سکتا۔یہ پڑھ کر مجھے پہلی عزیز اور لائق بیوی کی موت یاد آگئی۔واقعی آپ کی کتاب کی قدر وہی لوگ جان سکتے ہیں جو کسی عزیز رشتہ دار عورت کو محض اسکی لاعلمی اور بدعملی کے باعث موت کے مُنہ میں جاتا دیکھ چکے ہوں میں تو ہر ملنے والے سے آپکی کتب ایٹ ہینڈ رکھنے کی سفارش کرتا رہتا ہوں۔"...ہیڈ کلرک۔شملہ

چھٹی فصل

زچہ کی صحت۔ اُس کی غذا اور خبر گیری

بچے کی پیدائش کے روز سے لے کر کم از کم چالیس روز تک زچہ کی خاص حفاظت کرنا چاہیئے۔ اگر اُس کی صحت میں معمولی سا بھی نقص نظر آئے تو اُس کی طرف فوراً توجہ دینی چاہیئے۔ کیونکہ ان دنوں میں پیدا ہونے والی بیماریوں سے بہت خطرناک نتائج نکلتے ہیں اور اکثر اوقات ماں کی چھاتیوں میں دودھ سوکھ جاتا ہے جس سے بچہ کی صحت پر بہت برا اثر پڑتا ہے۔ اور اُسے سوکھا بے خوابی اور پیٹ میں درد وغیرہ بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ علاوہ ازیں زچہ کو اپنی خوراک کا خاص خیال رکھنا چاہیئے۔ اپنے جسم کو درست رکھنے کیلیئے چارپائی پر لیٹے لیٹے ہی تھوڑی Deep Breath Exercise لمبے سانس لینے کی ورزش کرنی چاہیئے۔ اس سے اس کے پھیپھڑے دل جگر معدہ اور انتڑیوں پر خوشگوار اثر پڑتا ہے۔ اس کے علاوہ بازوؤں کو اچھی طرح پانچ سات منٹ ہلا لیا کریں۔ دیگر کسی قسم کی ورزش اور کام ایسے موقع پر کئے ہی نہیں جاسکتے مگر قدرتاً جسم کو ہر روز تھوڑی تھکان اور ورزش کی ضرورت ہے۔ لہذا زچہ کے لئے متذکرہ بالا ورزش بہت آرام دہ اور صحت بخش ہو سکتی ہے *

زچہ کی خبر گیری کے لئے ہدایات:۔ زچہ کی خبر گیری کرنے والی

عورتوں کو چاہیئے کہ وہ اُس کی صحت کا خیال رکھیں تاکہ وہ تندرست رہ کر بچے کی پرورش
کر سکے اور جب زچہ خانہ سے نکلے تو زرد اور مریل سی شکل لے کر نہ نکلے بلکہ بالکل تندرست
ہو کر اپنے گھر کے کام کاج میں لگ جائے۔ اس لئے حتی الوسع چالیس دن سے پہلے گھر
کے کام کاج میں نہ لگے چاہے وہ کتنی ہی تندرست کیوں نہ ہو۔ اسے وضع حمل کی تکلیف
کے بعد ان چالیس دنوں میں پورے طور پر اپنے جسم اور دماغ کو آرام دینا چاہیئے پہلے
تیرہ روز تو مکمل آرام اور زیادہ وقت لیٹے رہنا ضروری ہے۔ اگر تیرہ روز سے پہلے جسم
پر زور دے گی تو خون زیادہ مقدار میں جاری ہو جائے گا جو اسے کمزور کر دے گا یہ خون
بعض اوقات مہینہ مہینہ بلکہ تین تین مہینے تک کئی عورتوں کا جاری رہا اور اُن کی صحت
کو ہمیشہ کے واسطے بگاڑ دیا جوانی کے نشہ میں زچہ کو تیرہ دن سے پیشتر شور نہیں مچانے
لگ جانا چاہیئے کہ "مجھے ہے کیا؟ میں تو بھاگ بھی سکتی ہوں لیکن تم لوگ مجھے کھلا چلنے
پھرنے بھی نہیں دیتے"

غذا وضع حمل کے بعد زچہ کی غذا میں ذرا سا نقص واقع ہونے سے بھی پیچیدگی
پیدا ہو جاتی ہے۔ پہلے دو دن زچہ دودھ کے سوا کچھ نہ پیئے تو بہتر ہے
اور اگر دودھ کو اُس کی طبیعت نہ چاہتی ہو تو چنا لوبیا آلو یا کسی دال کے چھلکے اور معمولی
گھی پڑے ہوئے شوربہ کی پیالی پلائی جائے۔ چائے کی پیالی بھی دی جا سکتی ہے۔ زچہ
ساگودانہ۔ اراروٹ کھچڑی وغیرہ بھی استعمال کر سکتی ہے انگور سیب کا موسم ہو تو اُن کا
رس بھی مفید ہے لیکن انار سنترہ وغیرہ ٹھنڈے پھلوں کا رس منع ہے ہندو گھرانوں
میں زیرہ۔ گڑ گھی زیادہ استعمال کرائے جاتے ہیں۔ کالی مرچ ڈال کر گھی والی روٹی کھلائی
جاتی ہے مسلمان گھرانوں میں خوب گھی ڈال کر گوشت کا شوربہ دیا جاتا ہے زیادہ گھی
کا شوربہ ہضم کرنا کم از کم آج کل کی شہری عورتوں کے لئے تو مشکل ہے۔ گھی۔ سونجی اور
دودھ سے تیار کردہ پتلی پتلی سوجی البتہ موزوں ہے تھوڑا گھی اور کالی مرچ ڈال کر

تیار شدہ روٹی بھی بخوبی ہضم ہو سکتی ہے۔ کمزور عورت کے لئے محض گھی پلانے کی نسبت بہ سوجی یا چنے وغیرہ کا شوربہ البتہ زیادہ زود ہضم اور طاقت بخش ہے۔ ان میں کالی مرچ سفید زیرہ اور تھوڑا ادرک (یا سونٹھ) ڈال کر دینا مفید ہے۔ دودھ ہی کافی پی لیا کرے تو اس جیسی بات نہیں۔ قاعدہ یہ ہے کہ زچہ جس غذا کی پہلے عادی ہو وہ تھوڑی مقدار میں آٹھویں دن سے شروع کر دی جاتی ہے۔ غذائیں لذیذ۔ طاقت بخش اور زود ہضم ہوں۔ تاثیر میں گرم تر ہوں اور جن سے دودھ زیادہ پیدا ہو (جس خوراک سے دودھ زیادہ پیدا ہو اس کا ذکر آگے آئے گا) اصولاً ایسی غذا ہی استعمال کرنی چاہیئے۔ جو طاقت بخش ہو جس سے خون بڑھے جس سے قبض نہ ہو اور جو جلدی ہضم ہو سکے۔ اگر ماں دودھ دلیا ہلکی زود ہضم ترکاریوں اور پھلوں کا رس استعمال کرے گی تو اسے قبض کی شکایت نہ ہوگی جو ان ایام میں عموماً ہو جایا کرتی ہے اور خرابی پیدا کرتی ہے۔ ماں کو چاہیئے کہ پہلے پہلے کچالو۔ گوشت۔ میدہ۔ ماوا مٹھائی حلوہ۔ ماش اور چاول سے پرہیز کرے۔ کیونکہ اس سے دودھ پینے والے بچے کے پیٹ میں سُدے پیدا ہوں گے ؎

دودھ پلانے والی عورت کو اس بات کا بھی خیال رکھنا چاہیئے کہ وہ ایسے پھل استعمال نہ کرے جن میں کھٹائی کا عنصر ہو لیموں۔ کھٹے انگور۔ املی یا ایسی کھٹی چیزیں یا مصالحہ دار چیزیں سرخ مرچ اور سرکہ وغیرہ بھی استعمال نہ کرنا چاہیئے ؎

پیاس کی صورت میں زچہ کو لوہے سے بجھایا ہوا پانی دینا زیادہ صحت بخش ہے لوہے کی کڑاہی میں ابالا ہوا اور تانبے کے برتن میں رکھا ہوا پانی بہترین ہے لیکن اس کی مقدار بہت کم ہونی چاہیئے۔ اور اگر پہلے ایک دو روز تک کم پانی دیا جائے تو بہتر ہے کیونکہ بچے کی پیدائش کے بعد زچہ کا ایک ایک رگ و ریشہ ہل چکا ہوتا ہے اور پانی سے بگاڑ پیدا ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے لیکن ایسا بھی نہیں کہ پانی بالکل ہی بند کر دیا جائے پانی جیون ہے ؎

اچھوانی ہریرہ۔معجون

بعض پرانے گھرانوں میں زچہ کو ایک قسم کا معجون دیا جاتا ہے جس کے مختلف مقامات پر مختلف نام ہیں۔ اس میں بیحد گرم چیزیں پڑی ہوئی ہوتی ہیں اور اس بات کا کبھی خیال نہیں رکھا جاتا کہ گرمی کے موسم میں اتنی گرم چیزیں زچہ کو نقصان تو نہیں پہنچائیں گی بعض دفعہ سردیوں کے موسم کی وجہ سے معجون اور دوسری گرم چیزیں اسے کوئی زیادہ نقصان نہیں پہنچاتیں لیکن گرمیوں میں عام طور پر وہ اس کا کلیجہ بھون ڈالتی ہیں ؛

خیر اب لوگوں کو عقل آتی جا رہی ہے۔ وہ زچہ کو صبح شام سوبھاگیہ شنٹھی دودھ کے ساتھ کھلاتے ہیں جو کہ نہایت مفید چیز ہے اسے بچے کی پیدائش سے پیشتر تیار کر رکھنا چاہیئے اس سے طاقت بڑھے گی۔ دودھ مصفّٰی اور زیادہ پیدا ہوگا۔ اس کی تاثیر قدرے گرم ہے۔ اور اصولاً گرم تر غذا یا دوائی دینی لازمی ہے مگر زیادہ گرم چیز بھی اسی طرح نقصان دہ ہے جس طرح سرد تاثیر والی آج کل کی عورتوں کی صحت اور اپنے تجربہ کے مطابق اس میں کچھ کمی بیشی کر کے ایک نسخہ لکھا جاتا ہے۔ یہ معجون کئی لحاظ سے مفید ثابت ہوگا اور گرمی بھی نہیں کریگا ؛

طاقت بخش معجون برائے زچہ

زیرہ سفید	سونٹھ	دھنیا	سونف
۴ تولہ	۴ تولہ	۲ تولہ	۱ تولہ

دانہ چھوٹی الائچی	مگھ (پیپلی)	کالی مرچ	واوڑنگ	تیج پات	سنا	ناگ کیسر
۱ تولہ	۱ تولہ	۱ تولہ	۱ تولہ	۱ تولہ	۱ تولہ	۱ تولہ

ناگرموتھا	لال چیتہ کی جڑ	اصلی کیسر	جائفل	شتاوری	سلاجیت سورج تاپی
۱ تولہ	۱ تولہ	لہ تولہ	لہ تولہ	۲ تولہ	لہ تولہ

ان سب چیزوں کو کوٹ چھان کر اور کپڑچھان کر کے ملا لیں پھر اس سفوف میں آدھ سیر گھی ڈال کر آگ پر رکھ دیں اور جب قدرے سرخ ہو جائے تو اس میں ایک سیر دودھ ڈال

کر خوب ہلائیں۔ اس بات کی احتیاط رکھیں کہ دودھ ڈالنے سے پیشتر سفوف قدرے سُرخ ہو اس کے بعد جب گاڑھا ہو جائے تو ڈیڑھ پاؤ کھانڈ ڈال لیں۔ جب اس کا پانی ختم ہو جائے تو اُتار لیں اور استعمال کریں اور اس بات کا خیال رہے کہ دوائی میں پانی کا حصہ رہنے سے یہ زیادہ عرصہ تک نہیں رہ سکتی اور اس پر سفید جھالا سا آجاتا ہے تب یہ قابلِ استعمال نہیں رہتا۔ شلاجیت آگ سے اُتارنے کے بعد ڈالیں +

طریقۂ استعمال وضع حمل کے دو گھنٹے بعد دو تولہ بھر دودھ سے کھلا دی جائے اور پھر جب تک بچہ دودھ پیتا رہے زچہ اُسے باقاعدہ استعمال کرتی رہے۔ اگر اتنا عرصہ استعمال نہ کر سکیں تو کم از کم دو تین ماہ تو ضرور استعمال کرنا چاہیئے دن میں صبح شام یا تین وقت ۶-۶ ماشہ کھلا کر اُوپر سے حسب برداشت پاؤ یا ڈیڑھ پاؤ دودھ میٹھا ڈال کر پلا دینا چاہیئے +

بد رسُوم یہ افسوسناک امر ہے کہ ہمارے گھروں میں ابھی تک کئی بُری رسم و رواج کی اندھا دھند تقلید کی جاتی ہے۔ اور اگرچہ ہر روز مائیں بیسیوں خوفناک بیماریوں میں مبتلا ہو کر جی سے گذر جاتی ہیں لیکن ابھی ان رسُوم کا قلع قمع ہوتا نہیں دکھائی دیتا۔ آئندہ نسلوں کو چاہیئے کہ وہ ان رسُوم کو بالکل ختم کر دیں اور مُلک کو اس زبردست نقصان سے بچا لیں۔ اس سلسلے میں جتنی رسُوم رائج ہیں اُن کا تو اس چھوٹی سی فصل میں ذکر نہیں ہو سکتا۔ لیکن پھر بھی میں چند رسُوم کا ذکر کر دُوں گا جن سے زچہ کی زندگی خطرہ میں پڑ جاتی ہے اور اس کی صحت خراب ہو جاتی ہے۔ ایک خاندان میں دستُور ہے کہ زچہ کو وضع حمل کے بعد تیرہ دن زمین پر سُلاتے ہیں کہیں پہلے سات دن بچے کو ماں کا دُودھ نہیں پینے دیا جاتا۔ اِن رسُوم سے نہ صرف زچہ کی صحت پر اثر پڑتا ہے بلکہ بچے کو بھی اس توہم پرستی کا شکار بننا پڑتا ہے۔ بعض بڑھیا کہتی ہیں کہ پیر کے بل بچہ پیدا ہو تو یہ ہو جائیگا اور سر کے بل ہو تو وہ ہو جائیگا ہفتہ کے فلاں روز پیدا

ہو تو یہ مر جائے گا اور سال کے فلاں مہینے پیدا ہو تو وہ ہو جائے گا۔ یہ خیال زچہ کو جیتے جی مار ڈالتا ہے۔

ایک دوسرا خیال ہے کہ ماں کو وضع حمل کے نویں دن بستر سے اُٹھ جانا چاہیے اور دن کو کسی وقت نہیں لیٹنا چاہیئے۔ چاہے وہ یوں اُٹھ کر پھر مریض بن کر بستر پر جا لیٹے۔

بعض مقامات میں زچہ کو پانچویں دن ہی کسی پیر فقیر کے مزار پر یا کسی دیوی دیوتا کے استھان پر ننگے پاؤں چل کر جانے کے لئے اور وہیں نہانے کے لئے مجبور کیا جاتا ہے۔

مہاراشٹر میں زچہ کو اشٹ پُوجا کے لئے مجبور کیا جاتا ہے۔ یہ پُوجا لازمی طور پر زچگی کے پانچویں اور بارھویں دن ہوتی ہے۔ پانچویں دن پُوجا زچہ خانہ میں کی جاتی ہے سارا کمرہ عورتوں سے بھر جاتا ہے اور رسمیں اسقدر لمبی ہیں کہ کمزور زچہ انہیں دیکھتے دیکھتے تنگ آ جاتی ہے اور بعض دفعہ کمزوری کے باعث اُسے غش آ جاتا ہے۔ اور خون بہتات سے جاری ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد بارھویں دن زچہ کو ایک میل کے فاصلہ پر پُوجا کے لئے لے جایا جاتا ہے۔ اور زچہ کی کمزوری کا کچھ خیال نہیں رکھا جاتا اس سے جتنے امراض پیدا ہوتے ہیں اس کا اندازہ ناظرین زچہ کے امراض کی فصل پڑھ کر بخوبی لگا سکیں گے۔ اسی طرح قریباً ہر صوبہ میں اس قسم کی فضول رسوم رائج ہیں۔ اُن کا جتنا جلدی ہو سکے قلع قمع کر دینا چاہیئے۔

متفرق و مکرر

زچہ عورت کے لئے محنت و مشقت بیحد ضرر رساں ہے۔ اسے چالیس روز کے لئے گھر کی کوئی ذمہ داری نہیں لینی چاہیئے۔ اسے جماع سے بالکل پرہیز کرنا چاہیئے کیونکہ اگر ایسا نہ کیا جائے تو اس کے فوراً حاملہ ہو جانے کا امکان ہے اس حالت میں ماں کا دودھ خراب ہونے

رحم کے ٹیڑھا ہونے۔ خون جاری ہو جانے۔ سفید پانی لیوکوریا کی بیماری میں مبتلا ہو جانے اور دیگر پیچیدگیوں کے پیدا ہونے کا خدشہ ہے ؛

سفر۔ سیاپہ۔ زیادہ چلنا پھرنا۔ محنت۔ باربار کھانا۔ بھاری غذا کھانا۔ بیوقت کھانا۔ بے وقت سونا۔ زیادہ پڑھنا۔ زیادہ دھوپ اور زیادہ ہوا میں باہر رہنا۔ ڈراؤنے حادثے اور اِس قسم کے قصّے کہانیاں سُننا۔ غم و غصّہ اور بغیر ایک امداد کنندہ عورت یا نوکر کے رہنا زچہ کی صحت کے لئے بے حد مُضر ہے ؛

ساتویں فصل

زچّہ کے امراض اور اُن کا علاج

اگر زچہ ان ہدایات پر چلے جو گذشتہ فصلوں میں دی گئی ہیں تو بچّے کی پیدائش میں کسی قسم کی تکلیف نہ ہوگی۔ اور نہ زچّہ کسی قسم کے امراض میں مُبتلا ہوگی۔ جو ان ہدایات کے مطالعہ سے پیشتر ہی بیمار ہو چکی ہوں اُن کی رہنمائی کے لئے زچہ کی امراض۔ ان کے علاج اور ہدایات درج کئے جاتے ہیں تاکہ غریب ہندوستان کی یہ قیمتی جانیں ان مُوذی امراض کے ہاتھوں بچائی جاسکیں اور عرصہ کے لئے زندہ رہ کر تندرست اولاد پیدا کریں جس سے مُلک اور قوم کا بھلا ہو۔

زچّہ کی قبض

کسی اور بیماری کا ذکر کرنے سے پیشتر میں قبض کا ذکر کرنا چاہتا ہوں زچہ کو پچاس فیصدی بیماریاں قبض سے پیدا ہوتی ہیں عموماً اس قبض کی وجہ غذا کا زیادہ بھاری اور زیادہ چکنا ہونا ہے۔ ساتھ ساتھ گھر والوں کی تاکید کہ "اور کھاؤ۔ اور کھاؤ" اس کے ساتھ اعضاء کو ہلانے جُلانے کا موقع نہ ملنا ہے۔ جہاں تک ہو سکے غذا میں آگے بتلائی تبدیلی کر کے قبض کو رفع کر لیا جائے ثقیل اور دیر ہضم غذاؤں کی جگہ زود ہضم غذائیں زچّہ کو کھانے کے لئے دی جائیں۔ اور تذکرہ بالا لمبے سانس کی ورزش صبح شام تھوڑی تھوڑی کر لیا کرے۔ بازوؤں کو بھی اچھی طرح گھما لیا کرے

تو اچھا ہے سب وضع حمل کو تیرہ چودہ روز ہو چکیں گے پھر جلاب اگر ہمیں تھوڑا اچل بھی لیا کریں ۔

ہم نے تجربہ کیا ہے کہ دائمی قبض کے دفعیہ کے لئے دودھ ۔ دلیا ۔ ساگ ۔ سبزیاں

ٹنڈے ۔ شلغم ۔ مولی ۔ گاجر ۔ پالک ۔ کھیا ۔ کدو ۔ سنگترہ ۔ مالٹا ۔ ناشپاتی ۔ انجیر ۔ آم ۔ خربوزہ ۔ پپیتہ ۔ انگور

خاص طور پر قبض کشا غذائیں ہیں ۔ ہفتہ دس روز ممکن ہو تو روٹی چاول اور دالیں بالکل

نہ کھائیں ۔ آنتیں ٹھیک کام کرنے لگ جائیں گی اور قبض ہمیشہ کے لئے رفع ہو جائیگی ۔

جن سے روٹی نہ چھوٹ سکے وہ صرف روٹی (موٹے آٹے ہیں تھوڑا نمک ڈال کر پکی ہوئی

اور ذرا سی چپڑی ہوئی) کھائیں ۔ ساگ سبزی دال وغیرہ کچھ بھی ساتھ نہ ہو ۔ بالکل رکھی

خوب چبا چبا کر کھائیں ۔ زبان کا لعاب ہی اُسے گیلا کر کے نگلنے کے لائق بنا دیگا بعد میں

اگ سبزی اکیلی ہی کھائیں فائدہ ہوگا ۔ اگر اس طرح تمام روٹی کھانا شروع شروع میں

مشکل ہو تو پہلے تو لقمے کو خوب چبا چبا کر نرم کر دیا جائے ۔ بعد میں دودھ کے گھونٹ

سے اُسے نگل لیا جائے ۔ روٹی کے ایک دو گھنٹے پیچھے پانی پئیں اور بعد میں بھی پانی

زیادہ پیتے رہیں ۔ یہ دونوں علاج بلا دوا ہیں ۔

اب قبض کشا دوائیوں کا ذکر کرنا چاہتا ہوں (۱) الوا (مُصبّر) ۲ تولہ عصارہ ریوند

۲ تولہ سونٹھ ا تولہ ملٹھی ا تولہ سب کو ملا کر پانی میں چنے برابر گولیاں ۔ رات کو ایک گولی

اور تھلی بھر اسبغول کا چھلکا دودھ یا شیر گرم پانی سے ایک گولی استعمال کریں دگولی تو ڑ کر

کھانا زیادہ مفید ہے ۔

(۲) پھول گلاب خشک ا تولہ سنا کی پتی (ڈنڈی توڑ کر صاف کردہ) ۲ تولہ سونف

۲ تولہ اسبغول ۲ تولہ ۔ دانہ بڑی الائچی ½ تولہ ۔ کھانڈ ۵ تولہ کوٹ پیس کر ملا رکھیں ۔ رات کو سوتے

وقت تین ماشہ دودھ سے یا شیر گرم پانی سے لے لیں ۔

(۳) گلقند ایک چھٹانک یا مربہ ہرڑ موٹی دو عدد رات کو سوتے وقت دودھ سے

(۴) اگر زچہ کو پیشتر ہی سے دائمی قبض ہو تو کچھ عرصہ سفوف ۲ ایک ماشہ یا گلقند

یا مُربہ ہڑ ایک ایک تولہ دونوں وقت روٹی کے فوراً بعد سے لیا کریں ۔

(۵) ڈاکٹری دواؤں میں پلوگلسرینزا کمپونڈ Liquid Cascara Sagrada.

یہ سونف ملٹھی وغیرہ سادہ ادویات سے طیار شدہ پوڈر بہت مفید ثابت ہوتا ہے ۔ رات کو سوتے وقت معمولی گرم پانی سے پھانک لیا جاتا ہے ایک دو پاخانہ کھلا آجاتا ہے ۔

(۶) بادام روغن یا زیتون کا تیل ایک تولہ رات کو دُودھ میں پی لینا مفید رہتا ہے ۔

(۷) انیما (ڈاکٹری نام انیما۔ یونانی نام حُقنہ۔ آیورویدک نام وستی) ربڑ کی نالی کے ذریعے پاخانہ کے رستے پانی چڑھانے سے دو چار منٹ میں پیٹ کا میل صاف ہو جاتا ہے ۔ یہ بہت اچھی چیز ہے ۔ نہایت ہی اچھی ۔ دلیسی حکمت میں اس کی بہت تعریف ہے ڈاکٹر صاحبان بھی اس کا بہت استعمال کراتے ہیں ۔ اس سے معدہ جگر انتڑیاں اور اعضائے ہضم جو ادویات سے سب کے سب ہل جاتے ہیں، انیما سے نہیں ملنے پاتے اور مطلب بھی حاصل ہو جاتا ہے ۔ انیما کا طریقہ معہ تصویر پہلے درج ہو چکا ہے ۔

دُودھ کا بخار

بچے کی پیدائش کے ایک دو روز بعد زچہ کی چھاتیاں بھاری ہو کر تن جاتی ہیں مریضہ کو معمولی بخار کی دوائی دیں ۔ قدرے قبض کُشا دوا ملا کر دیں مثلاً ست گلو ۱/۲ ماشہ ۔ توے پر کھیل کی ہوئی پھٹکڑی ۱/۲ ماشہ کالا زیرہ ۲ ماشہ ۔ سنا کی پتی (ڈنڈی دُور کر کے) ۱/۲ ماشہ گلقند ایک تولہ سب یکجان کر کے گرم پانی یا دُودھ سے صُبح شام رات دیں ۔ بخار بھی اتر جائیگا اور ایک دو دست آ کر پیٹ صاف ہو جائیگا جس سے چھاتیوں کا تناؤ کم ہو جائیگا ۔ دو چار بار چھاتی کو پمپ یا ہاتھ سے خالی کر دینا چاہیئے ۔

چھاتیوں کا سُوج جانا

اگر دُودھ کی زیادتی کی وجہ سے یا بچے کے مر جانے کی وجہ سے چھاتیاں سُوج جائیں تو اُس پر بھی

اینٹ وغیرہ سے ٹکور نہیں کرنی چاہیئے۔ گرم پانی یا گرم بھاپ سے بھگویا ہوا کپڑا پھاہے رکھ لیں۔ تمہ کی جڑ پانی میں پیس کر لیپ کرنے سے بھی بہت فائدہ ہو سکتا ہے۔ پینے کے لئے مکو سبز یا خشک ۲ تولے کا کاڑھا بھی مفید رہتا ہے۔ چوچی پر زخم ہو جائے تو کچھ دن بچے کو دودھ ہاتھ سے نکال کر پلا دیا کریں۔ سیندور اسٹھ گنا گھی میں ملا کر چوچی پر لگائیں اگر سیندور سے دگنا خالص موم بھی ملا دیا جائے تو بہت جلد فائدہ ہو۔ بازار سے بھی زنبک بورو فلیکس دو اچھی مرہمیں مل جاتی ہیں +

زچگی کا خون رک جانا

نفاس کا خون جس کا ذکر گذشتہ فصل میں کیا جا چکا ہے اکثر اس صورت میں رک جاتا ہے جبکہ سرد ہوا لگ جائے یا پینے برتنے کو ٹھنڈے پانی کا استعمال کیا جائے یا قبض ہو جائے یا چلنے پھرنے کھانے پینے کی بدپرہیزی کی جائے۔ ایسی حالت میں رحم کو بذریعہ پچکاری نیم گرم کاربولک لوشن یا نیم کے پانی سے دو تین مرتبہ دھوئیں۔ فی پاؤ ½ اونس گلیسرین ملا دینا زیادہ مفید رہے گا۔ پیڈو اور اندام نہانی پر سینک کریں۔ سفید زیرہ ۱ تولہ سونف ½ تولہ۔ پرانا گڑ ۱ تولہ کا جوشاندہ صبح شام پلائیں +

خون زیادہ مقدار میں اور زیادہ عرصہ بہنا

جیسا کہ پہلے لکھا جا چکا ہے آنول نکلنے کے بعد چند دن تک مذکورہ بالا نفاس کا خون زچہ کی یونی سے نکلتا رہتا ہے۔ اور دن بدن کم ہوتا جاتا ہے۔ اگر یہ مسلسل زیادہ مقدار میں بہتا رہے تو یہ بہت خطرناک ہوتا ہے۔ واضح رہے کہ یہ خون زچہ کو کمزور کر دیتا ہے اس کے بہت عرصہ تک اور بہت مقدار میں آتے رہنے سے رحم پورے طور پر نہیں سکڑتا بلکہ ڈھیلا اور پھیلا ہوا رہتا ہے۔ جاہل دائیاں آنول نکلنے میں دیر ہو جانے کی صورت میں اسے ہاتھ سے کھینچ لیتی ہیں جس سے آنول ٹوٹ کر اس کا کوئی ٹکڑا رحم کے اندر رہ جاتا ہے۔ یا زور پڑنے سے رحم بھی بہت زخمی ہو جاتا ہے۔ اس

وجہ سے بھی خون بہنا شروع ہو جاتا ہے۔ بعض دفعہ وقت سے پہلے بچے کا پیدا ہونا بھی جریان خون کا باعث بن جاتا ہے۔

بچے کی پیدائش کے وقت اس ہدایت کے مطابق جو بچے کی پیدائش کی فصل میں دی گئی ہے۔ پیٹ پر ہاتھ نہ رکھنے سے رحم میں زیادہ خون آ کر بہنا شروع ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ اگر زچہ جلد چلنے پھرنے لگ جائے۔ پاخانے کے وقت زیادہ زور لگائے تو بھی خون بہنا شروع ہو جاتا ہے۔

بچے کی پیدائش کے وقت رحم میں زخم ہونے یا زچہ کے زیادہ گرم اشیا کھانے سے بھی خون جاری ہو جاتا ہے۔ بعض حالتوں میں زچہ خانہ کا بہت زیادہ گرم ہونا یا زچہ کو بخار وغیرہ میں گرم دوائیاں پلانا بھی اس کا باعث ہو جاتا ہے مگر زیادہ تر اس کی وجہ زچہ کے دس بیس روز بعد ہی کام کاج کرنے لگ جانا یا چلنے پھرنے لگ جانا ہے۔

جریان خون کا علاج کرنے میں سب سے پہلے یہ ضروری بات ہے کہ جو وجوہات اس کا باعث بنی ہیں ان کو یکدم روک دیا جائے۔ زچہ کو بستر پر آرام سے لٹا دینا چاہیے اور اسے ہلنے جلنے کی قطعی ممانعت کر دینی چاہیے اور اس کا سر باقی جسم سے نیچے رہنا چاہیے۔ کمرے کی کھڑکیاں کھول دینی چاہییں اور گرمی کا موسم ہو تو زچہ کو پنکھا کرنا چاہیے (ہاتھ کا پنکھا ہو تو بہتر۔ بجلی کا پنکھا ہو تو اسے کافی دور رکھا جائے) اگر رحم میں آنول کا کوئی حصہ، جھلی کا کوئی ٹکڑا یا خون کے چھیچھڑے موجود ہوں تو بذریعہ ڈوش یا انیما ہم کاربالک لوشن Carbolic Lotion سے رحم کو صاف کر دینا چاہیے۔ اور اگر رحم ڈھیلا ہو تو پیٹ پر باد دے کر پٹی باندھیں۔ ایک چھٹانک ترپھلا ایک سیر پانی میں بھگو رکھیں۔ اس کی پوٹلی میں پچکاری کریں بہت مفید ثابت ہوگا بشرطیکہ دائی مدد دائت کی امداد حاصل کرنے میں لاپرواہی نہیں کرنا چاہیے۔ اگر ایک ہفتہ یا زیادہ دن تک خون کا بہاؤ نہ تھمے تو انار کا چھلکا ۳ ماشہ صبح ٹھنڈے پانی سے پھانک لیں

خون کے بتدریج رکاؤ کے لئے بہت مفید ثابت ہوتا ہے ؎

کمزوری کی حالت میں مریضہ کو صفحہ ۹۰ پر دئے ہوئے چنا مونگ بٹیر وغیرہ کا شوربہ بنا کر دیں۔ ٹماٹر۔ آلو۔ کدو۔ گاجر۔ پیٹھا اور سیب کا شوربہ بھی صحت بخش اثر رکھتا ہے۔ تھوڑا مکھن اور چاول ملا کر دینا۔

پرسوت کا بخار

پرسوت کا بخار وہ مہلک مرض ہے جس میں مبتلا ہو کر صدہا ہندوستانی مائیں اپنی زندگی سے ہاتھ دھو بیٹھتی ہیں ؎

اسباب اس بخار کی کئی وجوہات ہوتی ہیں۔ ہوا لگنے یا چلنے پھرنے سے یا رحم کے خون کے مناسب بہاؤ میں رکاؤ آنے سے ٹھنڈے پانی کے استعمال سے یا بچہ پیدا ہوتے ہی بیمار ہو جائے تو کمزوری میں دن رات اس کی تیمارداری سے زچہ کو یہ بخار ہو جاتا ہے جس سے اس کے جسم میں ایک قسم کا زہر سرایت کر جاتا ہے۔ وضع حمل کے بعد رحم کے اندر کسی قسم کی آلائش کا رہ جانا یا رحم کے کسی زخم یا رحم میں مواد کا جمع ہو جانا اور اس کے ساتھ انتڑیوں معدہ اور گردوں کا خراب ہو جانا بچے کی پیدائش کے جلد بعد سفر کرنا یا رحم یا اندام نہانی میں خون کے لوتھڑوں یا آنول کے ٹکڑوں کا رہ کر سڑ جانا بھی اس کا باعث ہوا کرتا ہے۔ نرس یا دایہ کی ناصاف انگلیوں یا اوزاروں کے ذریعہ کسی دوسری مریضہ کے پرسوت کے زہر کا مریضہ کے جسم میں پہنچ جانا بھی پرسوت کے بخار کا باعث ہو جایا کرتا ہے مثلاً کسی پرسوت کی مریضہ کی خدمت کرنے والی دائی آپ کے ہاں بھی خدمت کرتی ہو ؎

تشخیص عام طور پر اس بخار میں جسم کی حرارت ایک سو تین سے لے کر ایک سو پانچ درجہ تک ہوتی ہے اور نبض بھی تیزی کے ساتھ چلتی ہے۔ پیڑو میں رحم کے مقام پر درد ہوتا ہے اور آہستہ آہستہ بہت چڑھ جاتا ہے۔ مریضہ کا جی متلاتا ہے اسے

قے آتی ہے۔ اکثر دست لگ جاتے ہیں زچگی کا خون کم ہو جاتا ہے اور مریضہ بے حد بےچین اور کمزور ہو جاتی ہے کبھی کبھی اُس پر بیہوشی کی سی حالت طاری ہو جاتی ہے کبھی کبھی جلد پر سرخ دھبے نمودار ہو جاتے ہیں پھر مرض کے دوران میں کھانے پینے اُٹھنے بیٹھنے میں بدپرہیزی ہو جانے سے یا پاخانہ پیشاب روکنے سے رِحم میں سوجن۔ جوڑوں میں درد اور ہاتھ پاؤں میں اینٹھن ہوتی ہے۔ گُردے کی سوجن ہو جاتی ہے تب بار بار سردی سے اور پھر بعد میں بغیر سردی کے بُخار چڑھتا ہے اور دن رات میں کئی بار کم اور کبھی بار تیز ہو جاتا ہے +

علاج اس بات کا خیال رکھنا ضروری ہے کہ زچہ کا رِحم صاف ہو۔ اسے چھونے سے پہلے دایہ کا ہاتھ بالکل صابن وغیرہ سے ہاتھ صاف کرلے۔ نیم کے جوشاندہ سے پچکاری کرکے رِحم کو صاف رکھیں۔ ۱۲ گرین پرمیگنیٹ آف پوٹاش (کنوئیں میں ڈالنے والی بینگنی رنگ کی مشہور دوائی) ایک سیر پانی میں ملاکر بوتل میں بھر رکھیں۔ اس میں سے ایک ایک اونس صبح شام لے کر آدھ سیر نیم گرم پانی میں ملاکر اس کی پچکاری بھی فائدہ مند ثابت ہوتی ہے +

متذکرہ بالا لائیسول ۱۵ بوند ½ پاؤ پانی میں ڈال کر اس کے چھینٹے ماریں یا پچکاری کریں۔ گائے کا پیشاب۔ سرکہ دہی کا پانی۔ ان تینوں کو آدھ آدھ سیر ملاکر ان میں ہریڑ بہیڑہ آنولہ ۲-۲ تولہ کا ڑھ کر ان کی پچکاری کی جانے بہت عمدہ چیز ہے +

رِحم کے مقام پر سینک دیں تِل کے تیل۔ گڑ اور آٹے کا حلوہ باندھیں +

چند نسخے لکھے جاتے ہیں۔ اس کے بارے میں آپ کو مشورہ دوں گا کہ ایسے خطرناک مرض میں کسی مقامی معالج کی باقاعدہ امداد حاصل کریں۔ وہ حالات کے مطابق اپنے نسخے یا ان میں سے کوئی استعمال کرا سکتے ہیں۔ جہاں دیگر معالج کی امداد نہ مل سکے وہاں یہ نسخے بے کھٹکے پورے بھروسے کے ساتھ استعمال کریں۔ ہر ایک نسخہ اپنی جگہ پر

مکمل ہے جس کے اجزا مہیا ہوں وہی شروع کر دیں ؟

نمبر ۱ ؛- مذکورہ بالا معجون برائے زچہ ۶ ماشہ۔ مالکنگنی ۱/۲ ۱ ماشہ دودھ سے صبح شام رات استعمال کرائیں ؟

نمبر ۲ ؛- کستوری۔ ورق سونا۔ گندھک مشکل۔ کشتہ ابرک۔ جاوتری۔ سونچر نمک۔ کشتہ فولاد ہموزن لے کر دشمول کے کاڑھے میں ورنہ بکری کے دودھ میں دو دو رتی کی گولی بنائیں صبح شام شہد میں چٹائیں ؟

نمبر ۳ ؛- ۲ تولہ دشمول ۱/۲ سیر پانی میں کاڑھیں جب ۱/۲ پاؤ باقی رہ جائے تو چھان کر نیم گرم پلا دیں۔ صبح شام رات۔ خوراک دودھ۔ شوربہ۔ دلیا ؟ (از نسخہ صفحہ ۹۷ پر)

نمبر ۴ ؛- سونٹھ ۱ تولہ مرچ سیاہ ۲ تولہ سیندھا نمک ۶ ماشہ۔ جاوتری ۲ تولہ نیلا تھوتھا ۱/۴ تولہ۔ ان سب کو سمبھالو کے پتوں کے رس میں ایک پہر کھرل کر کے دو دو رتی کی گولیاں بنائیں اور ایک گولی شہد کے ساتھ کھلائیں (نیلا تھوتھا کو ریٹھے کے خول میں بند کر کے اوپر اتنا آٹا لگائیں کہ اخروٹ جتنا ہو جائے بھٹی میں ڈال دیں۔ آٹا لال ہونے پر نکال لیں یہ نیلا تھوتھا اس دوائی میں استعمال کریں) یہ گولیاں پرسوت کے تمام امراض کے لئے مفید ہیں ؟

نمبر ۵ ؛-

بیر بہوٹی	لونگ کی ٹوپی	بادام کی چھیلی ہوئی گری	منقی	کیسر
۱/۲ عدد	۱ عدد	۱ عدد	۱ عدد	۱ رتی

ان کو ملا کر دو گولیاں بنائیں اور تین گھنٹہ کے فرق سے دونوں گولیاں دے دیں۔ ان کا اثر یہ ہوگا کہ تمام مواد پسینہ کی راہ سے خارج ہو جائے گا۔ جب پرسوت کا بخار نہ رہے ہو تو یہ دوا فائدہ دیتی ہے ؟

نمبر ۶ ؛- شنگرف مصفی ۶ ماشہ۔ پھٹکڑی مصفی ۶ ماشہ۔ سہاگہ بھونا ہوا ۶ ماشہ۔ عقرقرحا

۶ ماشہ۔ پیلی (رنگھ) ۶ ماشہ۔ لونگ ۶ ماشہ۔ افیون ۶ ماشہ۔ بچھناگ اور پیلی کو ۴ تولہ پان کے رس سے دوپہر تک کھرل کریں پھر دوسری دوائیں خوب حل کرکے ایک ایک رتی کی گولیاں بنائیں اور حسب ضرورت صبح دوپہر شام رات کو ایک ایک گولی دیں۔

غذا۔ پرسوت کے بخار میں مریضہ کو ہمیشہ ہلکی غذا مثلاً مونگ کی دال کی کھچڑی۔ صفحہ ۹۷ پر دیا چنہ بھٹ مونگ وغیرہ کا شوربہ۔ سوجی۔ دودھ سودلیا۔ ساگودانہ۔ انگور۔ انجیر وغیرہ دیں۔

رحم کا نیچے آجانا

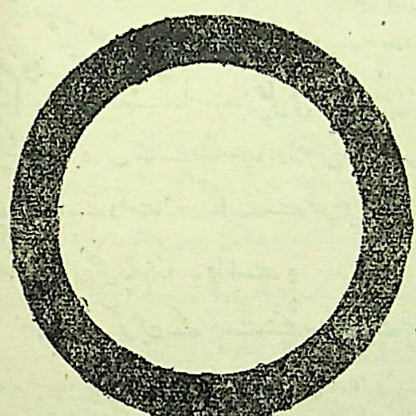
ان عورتوں کو جن کے بہت بچے ہوتے ہیں یہ شکایت اکثر ہو جاتی ہے۔ زچگی کی حالت میں زچہ کے اٹھنے بیٹھنے سے بھی رحم نیچے کو پیشاب گاہ میں لٹک جاتا ہے اور بعض دفعہ باہر بھی نکل آتا ہے۔ ان کی علامات یہ ہیں کہ پاخانہ جاتے وقت زور لگانے سے گھر میں جھاڑو دینے کی حالت میں یا کبھی کبھی چلنے کی حالت میں بھی رحم لٹک جاتا ہے۔

ان عورتوں کو جن کے بہت بچے پیدا ہو چکے ہوں۔ اس بات کی ہدایت کی جاتی ہے کہ جب بچہ پیدا ہو جائے تو وہ دس بارہ روز سے پہلے ہرگز نہ اٹھیں کیونکہ اس جلد بازی سے یہ مرض بھی اکثر ہو جاتا ہے۔ موٹے اور سڈول بچے جننے والی عورتوں کے اعضاء ڈھیلے ہو چکے ہوتے ہیں اس لئے انہیں یہ شکایت ہو جاتی ہے۔ ان کو خاص طور پر دو ہفتے آرام کرنا چاہیئے اور دائی اتنے دن اپنی ایڑی سے ان کے اعضا کو روزانہ دباتی رہے۔

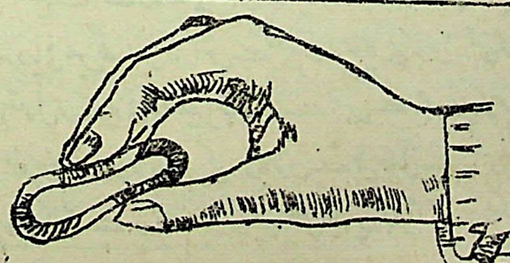
پھٹکڑی یا سلفیٹ آف زنک یا محض کھانے والا سوڈا بقدر ایک چھوٹا چمچہ لے کر اسے تین پاؤ سیر پانی میں گھولیں اور اس سے صبح شام پچکاری کریں۔ اتنی مقدار میں مازو بھی اسی طرح استعمال کرکے یونی کو سکیڑا جا سکتا ہے جس سے رحم اوپر کو چڑھ جاتا ہے اس مطلب کے لئے پچکاری دوا فروشوں کی دوکانوں سے مل جاتی ہے۔ اسی علاج سے عام طور پر فائدہ ہو جایا کرتا ہے اور رحم سکڑ کر اپنی اصلی جگہ پر آجایا کرتا ہے لیکن اگر ایسا

نہ ہو تو کسی قابل وید یا ڈاکٹر سے مشورہ لینا چاہیئے۔ کیونکہ مرض کے پرانا ہوئے پر علاج میں مشکل پیش آتی ہے۔ بیماری کا جہاں تک ممکن ہو سکے شروع ہی گلا گھونٹ دینا چاہیئے تاکہ یہ مضبوطی نہ پکڑ جائے اور زیادہ تکلیف کا موجب نہ ہو۔

انگریزی دوافروشوں سے ربڑ کا گول چھلا Ring Passary حاصل کریں۔ یہ تین مختلف سائزوں کا ہوتا ہے چھوٹی پتلی لمبی یا موٹی عورتوں کے حساب سے چھوٹا بڑا درمیانہ طلب کر سکتے ہیں اسے انگوٹھے اور ساتھ والی انگلی سے دبا کر لمبوترا بنا کر دایہ یا نرس یونی کے اندر دھکیل دے جب اچھی طرح اوپر چڑھ جائے تب ہاتھ ڈھیلا کر کے اسے سیدھا کردیں۔ یہ رحم کو بہت اچھی طرح سہارا دیتا ہے۔ دو چار دن صرف اتنا معلوم ہوتا ہے کہ کوئی چیز اندر ہے پھر عادی ہونے سے پتہ بھی نہیں لگتا۔



ربڑ کا گول چھلا (رِنگ پیسری) اصلی حالت میں



چھلا پھیلانے کی ترکیب (پہلی حالت میں)

زچہ کا پاگل پن

ایامِ زچگی کا جنون جب وضعِ حمل کے دو ہفتے کے اندر شروع ہو تو تکلیف دہ ہوتا ہے۔ اس میں زچہ بحد جوش و خروش میں بکواس کرنا شروع کر دیتی ہے اور وحشیانہ اور فضول حرکات کرتی ہے۔

حقیقت میں ایامِ حمل کے جنون کی طرح اس کی وجہ موروثی ہوا کرتی ہے لیکن ایسا بھی ہو جاتا ہے کہ زچگی میں فکر و پریشانی، رشتہ داروں کی بدسلوکی، جریانِ خون، گاڑھا پیشاب یا اپنی کمزوری کے باوجود لمبے عرصے تک بچے کو دودھ پلانے سے یہ مرض نمودار ہو جاتا ہے۔

ایامِ حمل کے جنون میں حاملہ غمگین اور اداس رہتی ہے اور زندگی پر موت کو ترجیح دیتی ہے۔ لیکن بحالتِ زچگی جوش و خروش میں آجاتی ہے۔ اُسے نیند نہیں آتی۔ اُسے قبض رہتی ہے بھوک بند ہو جاتی ہے۔ نفاس خون رُک جاتا ہے۔ بے خبری میں پیشاب اور پاخانہ نکل جاتا ہے۔ زچہ اپنے آپ کو یا بچے کو نقصان پہنچانے کی کوشش کرتی ہے۔ اگر وقت پر علاج کیا جائے تو جلدی یہ مرض ٹھیک ہو جاتا ہے۔

ہدایت

زچہ کو شور شر سے دور ایک فراخ ہوادار لیکن تاریک کمرہ میں رکھیں۔ اس مرض میں چار باتوں کا خیال رکھا جاتا ہے۔ قبض نہ ہونے پائے۔ نیند ہر روز آجایا کرے۔ مریضہ کے دل و دماغ کو طاقت ملے۔ مریضہ پر غم و غصہ کی حالت طاری نہ ہونے پائے۔ اُسے راضی رکھنے کی کوشش کی جائے۔

قبض کے لئے انیما۔ املتاس کا کاڑھا یا اَرنڈ کا تیل (کسٹر آئیل) مفید ہو سکتے ہیں۔ نیند لانے کے لئے سر پر بادام روغن یا خشخاش روغن کی مالش کریں۔ گرم پانی کی بالٹی میں تولہ بھر رائی کا سفوف ڈال کر اُس میں کہنیوں تک بازو اور گھٹنوں تک پنڈلیاں ڈبوئیں۔

خواب آور نسخہ نمبر ۱:۔ مغز بادام ۵ عدد۔ مغز سونف ۲ ماشہ بھانگ ۱ ماشہ

کوندہ مصری ۳ ماشہ دودھ سے کھلائیں۔ نسخہ نمبر ۲ :- سرپ گنڈھا ایڈیشن سے مل جاتی ہے۔ ۲-۱ رتی دودھ کے ساتھ رات کے وقت حسب ضرورت ایک وقت دن کو بھی دے سکتے ہیں :

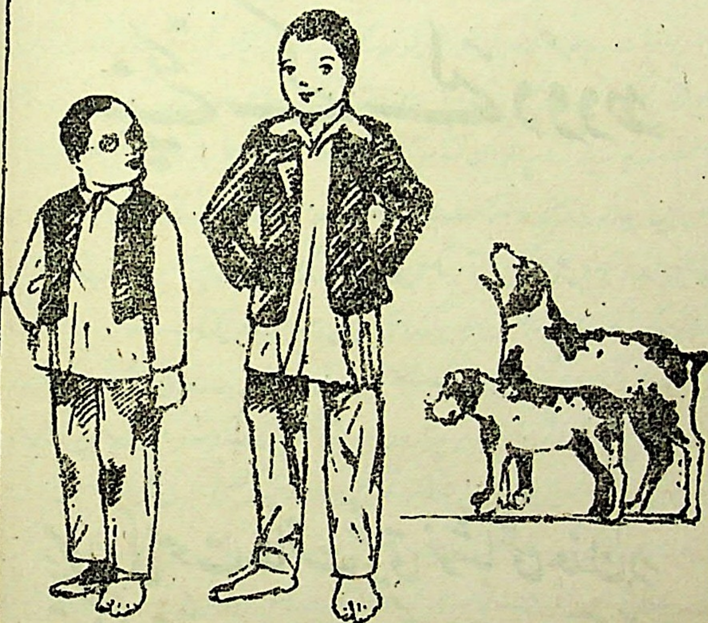
اس مرض کا خاص نسخہ کستوری منشل وغیرہ والا حاملہ کے جنون مرگی وغیرہ کے بیان میں درج ہے۔ میرا مجرب ہے اس کا استعمال کریں۔ نزدیک اچھا معالج مل جائے تو بہترین بات ہے۔ اتنے امراض کا ذکر کر کے آپ کو پریشان کیا۔ آپ کو حکمت تو کرنی نہیں تھی لیکن میں نے بھی یہ تمام محنت زچہ کی ایک خاص خدمت کے لئے کی ہے میرا مقصد یہ ہے کہ آپ کو ان تمام شکایات کا علم ہونا چاہیئے جو زچگی میں ہو جانی ممکن ہیں۔ یہ دوراندیشی کا تقاضا ہے۔ معالجات اس لئے تحریر کئے ہیں کہ خدانخواستہ کوئی طبی امداد نہیں مل سکتی۔ یا آپ کسی ایسے چھوٹے شہر میں رہتے ہیں جہاں کے حکیم وید یا ڈاکٹر کے ہاتھ سے ایسا کیس نہیں گذرا تو ان کی رہبری اس کتاب سے ہو جائے گی۔ میں نے اس کتاب کو گرہستیوں کے لئے بہترین اور مفید بنانے کی کوشش کی ہے :

جن امراض کا ذکر کیا ہے یہ ہزاروں میں بمشکل ایک آدھ کو ہوتے ہیں۔ زیادہ تر بغیر کسی پیچیدگی کے بال بچے پیدا ہوا کرتے ہیں۔ اور زچہ کو کسی قسم کی تکلیف نہیں ہوتی۔ اس واسطے زچہ کو پورے اطمینان کے ساتھ زچہ خانہ میں داخل ہونا چاہیئے۔ چونکہ اولاد پیدا کرنا عین قدرت کے منشا کے مطابق ہے اس واسطے قدرت کا نظام ہی ایسا ہے کہ اکثر بغیر کسی تکلیف کے زچگی کا عرصہ ختم ہوتا ہے :

تیسرا باب

بچّے کے لئے دُودھ

بچّوں کی صحت طاقت چُستی خوشباشی۔ وزن اور قد کی کمی بیشی بہُت حد تک بچپن میں پیے ہوئے دُودھ پر ہی مُنحصر ہے!



اتنا فرق بچپن میں پیئے ہوئے دودھ کی کمی بیشی نے ڈال دیا۔

پہلی فصل

ماں کے دودھ میں آبحیات کا اثر

جب میں اس بڑھتی ہوئی غیر ذمہ داری کو دیکھتا ہوں جو ہندوستانی میں شیرخوار بچوں سے روا رکھی جاتی ہے - اور جب میں ہندوستان میں دودھ پیتے بچوں کی پرورش کے طریق کو دیکھتا ہوں، تو میرے لئے ایک سال سے کم عمر کے بچوں کی اموات کی بڑھتی ہوئی تعداد کچھ زیادہ حیرت کا موجب نہیں ہوتی گو والدین کے سر پر بڑی بھاری ذمہ داری ہے کہ وہ پہلے روز ہی سے بچوں کی غور پرداخت کی طرف دھیان دیں لیکن اگر دیکھا جائے تو پہلے روز ہی سے یہ غیر ذمہ داری شروع ہو جاتی ہے؛

مائیں بچوں کو چھاتیوں کا دودھ پلانے کی بجائے اوپرا دودھ[1] پلانا شروع کر دیتی ہیں اور چونکہ مرد پہلے پہلے بچوں کے معاملہ میں بالکل دخل اندازی نہیں کرتے اس لئے بچہ اس لاعلمی بے پروائی اور غیر ذمہ داری کی بھینٹ چڑھ جاتا ہے۔ بچوں کو روز اول سے ماں کی چھاتیوں کا دودھ پلانا چاہیئے۔ اس امر پر مفصل بحث کرنا اس بڑھتے ہوئے خیال کے پیش نظر بہت ضروری ہو جاتا ہے جو آزاد اور تہذیب یافتہ طبقہ کی عورتوں میں پایا جاتا ہے کہ بچوں کو دودھ پلانے سے عورت کمزور ہو جاتی ہے ــــ یہ خیال

[1] ماں کے دودھ کے سوائے باقی سب "اوپرا دودھ" کہلاتا ہے +

بہت حد تک غلط ہے لیکن صرف یہی خیال نہیں بلکہ چند دوسرے رجحانات اور دیگر حالات بھی ہیں جو ماں کو بچوں کی طرف سے بے پروائی رکھنے کے لئے ترغیب دلا رہے ہیں۔ اور بچوں کو قدرتی خوراک سے محروم کر رہے ہیں ؛

امیری اور فیشن پرستی

بعض امیر گھرانوں کی عورتیں اس لئے اپنے بچوں کو خود دودھ نہیں پلاتیں۔ کیونکہ وہ اُن کے لئے دوسرا انتظام کر سکتی ہیں جب وہ بازار سے پیٹنٹ خوراکیں منگا سکتی ہیں تو پھر وہ دودھ پلانے کی تکلیف کیوں گوارا کریں۔ کیوں بچوں کو چھاتی سے لگائے بیٹھی رہیں ؛ مگر وہ یہ نہیں جانتیں کہ وہ قدرت کے اس فرض سے کوتاہی کر رہی ہیں جو اُن پر عائد ہوتا ہے اور جسے بہت عمدگی کے ساتھ سرانجام دینا چاہیئے۔ اُن کی اس بے پروائی کا یہ نتیجہ ہوتا ہے کہ اُن کی صحت گر جاتی ہے اُن کی چھاتیوں میں دودھ بنانے کی قابلیت ہی نہیں باقی رہتی یقین مانئے کہ لاکھوں کمزور عورتوں کی صحت بچے کو دودھ پلانے سے سدھر گئی ؛

اسی طرح بعض عورتیں محض آرام طلبی، محفل آرائی اور عیش پرستی کی وجہ سے اس فرض کی انجام دہی سے پرہیز کرتی ہیں۔ وہ بچہ کو لئے ہوئے کلبوں میں جانا مناسب خیال نہیں کرتیں۔ بچے کو گود میں لئے ہوئے یا کندھے سے لگائے ہوئے سیر کو جانا یا رشتہ داروں کے گھر جانا بھدا سمجھتی ہیں۔ وہ اتنے عرصہ کے لئے اپنی دلچسپیوں کو نہیں چھوڑ سکتیں۔ چاہے اُن کی غیر حاضری میں گھر پر روتے روتے بچے کی جان پر ہی آ بنے لیکن قدرت انہیں بھی سزا دیتی ہے جو بعض حالتوں میں بے حد سخت ہوتی ہے۔ قدرت اس قسم کی عورتوں کو نہ صرف اُن کے بچوں سے محروم کر دیتی ہے جو اُن کی لے تو جہی اور ماں کی چھاتیوں کا دودھ نہ ملنے کی وجہ سے دست، قے، پیچش، سوکھا اور اسی قسم کی دوسری بیماریوں میں مبتلا ہو کر مر جاتے ہیں۔ بلکہ عورتوں کی یہ خلاف فطرت حرکتیں اُن کے حیض وغیرہ میں بھی نقص پیدا کر دیتی ہیں ؛

مندرجہ بالا قسم کی عورتیں جو آرام طلب اور عیش پرست ہونے کے باعث بچے کو دودھ پلانے کی ذمہ داری اپنے اوپر لینا نہیں چاہتی ہیں۔ ان عورتوں کے رحم جلدی نہیں سکڑتے۔ اور چونکہ یہ عورتیں اس عرصہ میں جماع سے پرہیز نہیں کرتیں۔ اسی لئے بچے کے چھوٹے ہوتے ہوئے دوسرا حمل قرار پاجاتا ہے۔ اور رحم جو پورے طور پر سکڑا ہوا نہیں ہوتا اس میں دوسرا حمل قرار پاجانے سے پیچیدگیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ برتھ کنٹرول کے طریقوں پر عمل کر کے حمل سے بچنے کی کوشش کی وجہ سے حمل، نہ ٹھہرے تو بھی پیٹ بڑھا رہتا ہے ؛

لیڈی ڈاکٹر ایچ۔ ٹی پرکنسن ایم۔ ڈی نے دودھ پلانے کی ذمہ داری سے بھاگنے والی عورتوں کی چھاتیوں کی بابت حسب ذیل کلمات استعمال کئے ہیں "دودھ نہ پلانے کی وجہ سے عورتوں کے دودھ کے غدود مرجھا جاتے ہیں۔ چھاتیاں سوکھ جاتی ہیں اور جسم پر لٹکی ہوئی وہ اس طرح معلوم دیتی ہیں جس طرح ٹاٹ کا سلوٹ بھرا ہوا ایک ٹکڑا لٹک رہا ہو اور جس کے اوپر ایک بدنما سا بٹن لگا ہوا ہو"

بچے کو دودھ پلانا عورت کا سب سے بڑا فرض ہے۔ مرہٹہ اور راجپوت عورتوں کو اس بات کا فخر ہے کہ سیواجی اور رانا پرتاپ جیسے ویروں نے اُن کا دودھ پیا یونانی اور مغل عورتیں اس بات پر بجا طور پر ناز کرتی ہیں کہ سکندر اور اکبر جیسے بہادروں نے اُن کی چھاتیوں پر پرورش پائی۔ دودھ کے ساتھ خاندانی شرافت، قومی اقتدار وغیرہ کی صفات وغیرہ بچے میں سرایت کر جاتی ہیں ؛

ماں کے دودھ کے فائدہ کو حضرت اکبر الہ آبادی مرحوم نے بالواسطہ اپنے ایک شعر میں طنزاً یوں بیان کیا ہے ؎

طفل میں بو آئے کیا ماں باپ کے اطوار کی
دودھ تو ڈبے کا ہے تعلیم ہے سرکار کی

یعنی اعلیٰ گھرانے کی ماں محبت سے اپنے بچے کو جو دودھ پلاتی ہیں وہ اُس کی سیرت اور خصلت کو بناتا ہے۔ یونان اور راجپوتانہ کی تاریخ کے اوراق اس امر کے شاہد ہیں آج کل کے فیشن کی فضا میں پلی ہوئی مائیں اس سے سبق حاصل کریں اور بھول کر بھی کسی اشد ضرورت کے بغیر آیا کا، نرس کا، ڈبے کا یا دوسرا دودھ بچے کو نہ پلائیں۔

لاعلمی

فیشن پرستی کو چھوڑ کر ماؤں کی اکثریت لاعلمی کے باعث بچوں کو اپنے دودھ سے محروم رکھتی ہے۔ پہلے ہی دن صرف یہ سمجھ کر کہ چھاتیوں سے جو پانی سا نکلتا ہے وہ بچہ کی غذائیت کے لئے کافی نہیں۔ وہ دائی یا بوڑھی عورتوں کے کہنے سننے پر بچے کو گائے وغیرہ کا دودھ پانی ملا کر دے دیتی ہیں اور یہ بالکل نہیں جانتیں کہ چھاتیوں کے اس پانی ہی میں وہ تمام چیزیں موجود ہیں جن کی بچہ کو اس وقت ضرورت ہے۔ اور اگر وہ یہ دودھ پی لیگا تو نہ صرف اس کی آنتیں صاف ہو جائیں گی اور کیسٹر آئل یا دوسرے تبض کشا کی ضرورت نہ پڑے گی بلکہ اسے غذا بھی مل جائے گی اور ماں کو بھی رحم کے سکڑنے اور چھاتیوں کے تناؤ کے کم ہونے سے فائدہ حاصل ہوگا۔

یہ عورتیں بچے کی صحت اور اس کی بہتری کے طریقوں سے بالکل بے خبر ہوتی ہیں۔ انہیں اس بات کا قطعاً علم نہیں ہوتا کہ وہ اسکو گائے وغیرہ کا دودھ پلا کر کس کس قسم کے نقصان دہ خطرات میں ڈال رہی ہیں۔ وہ یہ نہیں جانتیں کہ ماں کا دودھ پینے والے بچے بوتل یا ڈبوں کا دودھ پینے والوں سے نہیں زیادہ تندرست توانا اور مضبوط ہوتے ہیں۔ اور اُن میں مصنوعی دودھ پینے والے بچوں کی نسبت مختلف امراض کے جراثیم کا مقابلہ کرنے کی طاقت کہیں زیادہ ہوتی ہے جو بچے ماں کے دودھ پر نہیں پلتے وہ بڑے ہو کر دل و دماغ آنکھ اور پیٹ کی کئی قسم کی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور اکثر بھدے ہوتے ہیں۔

کمزوری کا بہانہ

ایک تیسری بات جو عورتوں کو اپنی چھاتیوں سے دودھ پلانے سے باز رکھتی ہے۔ وہ یہ ہے کہ انہیں ڈر ہے کہ وہ اس عمل

سے زیادہ کمزور ہو جائیں گی حقیقت میں اُن کا یہ خیال غلط فہمی پر مبنی ہے ÷
ڈاکٹر وی۔ جی گرین نئے اور پرانے زمانہ کی ہندوستانی عورتوں کا مقابلہ کرتے ہوئے لکھتے ہیں "ایک اور غلط فہمی کا ازالہ کرنا بھی ضروری معلوم ہوتا ہے۔ اور وہ یہ کہ دودھ پلانے سے ماں کمزور ہو جاتی ہے۔ یہ خیال سراسر وہم اور کم عقلی کا ثبوت ہے بلکہ اپنے بچے کو دودھ پلانے سے اُس کی صحت بہتر ہو جاتی ہے۔ یقیناً بہتر ہو جاتی ہے مشاہدہ اور تجربہ سے یہ بات تمام شکوک سے بالاتر ہو چکی ہے۔ سچ پوچھو تو عورتیں جو بظاہر نازک اور نازنین معلوم ہوتی ہیں وہ بچہ کو نہایت کامیابی سے دودھ پلانے کے قابل ہوتی ہیں۔ اگر دو چار فیصدی حالتوں میں تھوڑی بہت کمزوری ہو بھی گئی ہو تو اُسے مقوی دودھ بڑھانے والی طاقت بخش غذاؤں کے استعمال سے دور کیا جا سکتا ہے"۔
یہ تو موٹی بات ہے کہ دودھ پلانے والی ماں کو کھل کر بھوک لگتی ہے اور وہ عام مقدار کی نسبت اوسطاً دگنی خوراک کھاتی ہے۔ اگر اُسے کافی غذا ملتی ہو تو جو نقصان اُسے دودھ پلانے سے ہوگا وہ نہایت آسانی سے پورا ہو جائیگا اس سے ماں کی صحت پر کوئی بُرا اثر نہیں پڑیگا بلکہ اُس کی صحت روز بروز ترقی کریگی۔ اور درد سر، درد کمر اور کمزوری کی تمام شکایات دور ہو جائیں گی۔ اور پھر سب سے بڑی بات یہ بھی ہے کہ اس کا بچہ پیٹ کے درد اور دست وغیرہ جیسی بیماریوں سے بچا رہیگا جو بچے کو دوسرا دودھ پلانے سے اکثر پیدا ہو جاتی ہیں اور ماں کی پریشانی اور رنج وغیرہ کا باعث بنتی ہیں ÷

امریکہ میں تحقیقات

دودھ پلانے والی ماؤں کو اس امر سے آگاہ ہونا چاہئیے کہ امریکہ کی گورنمنٹ نے تحقیقات سے معلوم کیا ہے کہ ایک سال سے کم عمر میں مرنے والے بچوں کی تین چوتھائی تعداد ایسی ہوتی ہے جو مصنوعی دودھ پر پلتے ہیں اور دست پیچش کی بیماری زیادہ تر ان بچوں میں پائی جاتی ہے جنہیں بجائے ماں کے دودھ کے اوپرا دودھ ملتا ہے۔ اس لئے ماں کے لئے لازم ہے کہ

وہ ہر حالت میں سوا سال تک بچے کو اپنا دودھ پلائے *

چھاتیوں کی نشوونما اور دودھ

بالغ ہونے سے پہلے لڑکی کی چھاتیوں میں کوئی خاص بات نہیں ہوتی۔ وہ لڑکوں کی چھاتیوں جیسی ہوتی ہیں۔ لیکن جب لڑکی بالغ ہونے لگتی ہے تو یہ بڑھنی شروع ہو جاتی ہیں اور پھر پورے طور پر بڑھنے کے بعد ان کے اندر دودھ کے غدود پیدا ہو جاتے ہیں۔ حمل کے دنوں میں ان گلٹیوں میں خون کافی مقدار میں داخل ہونے لگتا ہے جس سے یہ گلٹیاں جلد جلد بڑھنا شروع ہوتی ہیں اور پھر بچے کی پیدائش تک بڑھتی رہتی ہیں۔ اس کے ساتھ ہی ان گلٹیوں میں دودھ پلانے کا جوہر بڑھتا ہے *

حمل کے آخری مہینوں میں یا بچے کی پیدائش کے روز جیسا کہ پہلے لکھا جا چکا ہے اگر پستانوں کو بھینچا جائے تو ان سے سفید پانی سا نکلتا ہے جو دو تین روز بعد دودھ بن جاتا ہے۔ عموماً پیدائش کے دوسرے دن دودھ پستانوں میں آجاتا ہے لیکن بعض عورتوں میں یہ پانچویں اور چھٹے روز اترتا ہے اور بعض میں بچہ پیدا ہونے کے روز ہی اتر آتا ہے۔ اس امر سے ماؤں پر بخوبی روشن ہو گیا ہوگا کہ قدرت نے ان کی چھاتیاں بچوں کو دودھ پلانے کے لئے ہی بنائی ہیں نہ کہ محض خوبصورتی اور خاوند کی دسترس کے لئے۔ اگر ہم ان چھاتیوں میں پیدا ہونے والے دودھ کا مقابلہ حیوانات کے دودھ سے کریں تو معلوم ہو جائے گا کہ صرف یہی اور یہی دودھ بچے کے لئے بہتر ہے اور غذائیت کے جو اجزا ماں کے دودھ میں ملتے ہیں وہ کسی حیوان مادہ کے دودھ میں نہیں ملتے کسی کارخانے میں تیار شدہ دودھ میں نہیں ملتے *

ماں کے اور اوپرے دودھ کا مقابلہ

جو عورتیں بچہ کی پیدائش کے موقعہ پر یا اُس کے بعد مصنوعی

دودھ پلاتی ہیں۔ اگر وہ مندرجہ ذیل سطور کا توجہ سے مطالعہ کریں گی تو انہیں اور بھی زیادہ یقین ہو جائیگا کہ وہ کس قدر بڑی غلطی کی مرتکب ہوتی ہیں ۔

غذا کی تمام چیزیں پانچ اجزاء میں منقسم ہیں ۔ [۳]

(۱) پروٹین Proteins یعنی خون اور گوشت پوست بنانے والے اجزاء

(۲) کاربوہائیڈریٹ Carbohydrates طاقت پیدا کرنے والے اجزاء

(۳) فیٹ (چکنائی) Fat جسم میں چربی اور حسب ضرورت طاقت دینے والے اجزاء

(۴) نمک Salt ہڈی کی ساخت اور ہضمہ کے معاون اجزاء

(۵) پانی مندرجہ بالا کو جزو بدن کرنے والا خون کو چلانے والا جسم کا میل خارج کرنے والا جزو ہے۔ اب مندرجہ ذیل نقشے سے ثابت ہوگا کہ گائے بکری بھینس گدھی اور ڈبے کے دودھ میں سے کسی کے اجزاء بھی عورت کے دودھ کے مطابق نہیں ۔

دودھ کا نام	پروٹین	چکنائی	شکر	نمک	پانی
عورت کا دودھ	۲٫۰۱ [۱]	۳٫۷۴	۴٫۷۴	۰٫۳۰	۸۵٫۸۵ [۲]
بھینس کا دودھ	۳٫۵۰	۵٫۵۰	۴٫۷۴	۰٫۷۱	۸۲٫۸۵
گائے کا دودھ	۳٫۴۰	۳٫۷۳	۴٫۷۰	۰٫۷۱	۸۷٫۸
بکری کا دودھ	۳٫۷۹	۴٫۲۴	۳٫۷۸	۰٫۶۵	۸۶٫۸۵
گدھی کا دودھ	۳٫۰۱	۳٫۷۴	۶٫۳۷	۰٫۳۰	۸۷٫۸۵
ڈبے کا گاڑھا دودھ	۵٫۴۷	۱۱٫۱	۱۴٫۲۱	۰٫۳۱	۶۳٫۴
دودھ کا سفوف	۱۳٫۰	۱۵٫۴	۲۱٫۵	۵٫۳۵	۱۵٫۱

[۱] ۲٫۰۱ = $۲\frac{۱}{۱۰۰}$ [۲] ۸۵٫۸۵ = $۸۵\frac{۸۵}{۱۰۰}$

[۳] پروٹین ہضم کی خرابی پر ضرور جز قرار دیتے ہیں خصوصاً بچوں اور بڈھوں کے لیے۔

اب آپ دیکھیں گے کہ بھینس کے دودھ میں تمام اجزاء باقی سب قسم کے دودھ سے
زیادہ ہوتے ہیں۔ اس لئے زیادہ بھاری ہونے کی وجہ سے یہ بچوں کیلئے نقصان دہ ہے۔ یہ
بھی نقشہ سے واضح ہوا کہ مختلف جانوروں کے دودھ کے اجزاء ماں کے دودھ کے اجزائے سے
جو قدرت نے بچہ کی ضرورت کے موافق ماں کی چھاتیوں میں پیدا کر دیا ہے کسی نہ کسی قدر
اختلاف رکھتے ہیں خصوصاً پروٹین کی جو زیادتی دیگر قسم کے دودھ میں ہے اُسے ہضم کرنا بچے
کے لئے بہت مشکل ہو جاتا ہے اور اس کا ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے ۔

امرا چاری یا اشد ضرورت کے وقت گائے کے دودھ کو انسانی دودھ کے مطابق
بنایا جاتا ہے جس کا طریق باب کی کسی آئندہ فصل میں بتایا جائیگا۔ لیکن نقل پھر نقل ہی ہے
اور وہ اصل کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔ اس سوال پر آئندہ فصل میں بحث کی جائیگی۔ یہاں تو مجھے
دودھ پیتے بچوں کی ماؤں کو یہ بتانا ہے کہ وہ اپنے دودھ کے سوا کسی جانور کا ڈبہ کا یا
کسی عورت کا بھی دودھ اپنے بچوں کو نہ پلائیں۔ اور بیٹھے بٹھائے عذاب مول لینے کی مورکھتا
نہ کریں۔ آپ کہہ سکیں گے فلاں عورت اس طرح اپنے بچے کو پالتی ہے اور اس کا بچہ کبھی
تکلیف میں مبتلا نہیں ہوتا۔ اول تو چند فی صدی بچے ممکن ہے اوپر سے دودھ کو برداشت
کر بھی سکیں مگر بہت حالتوں میں نقلی دودھ سے نقلی صحت ہی بنتی ہے۔ اور کسی وقت بُری
طرح خراب ہو جاتی ہے۔ اس لئے اگر ماں تندرست ہو اور کسی قسم کے مرض میں مبتلا نہ ہو تو
اُسے سوا سال تک بچے کو اپنی چھاتیوں کا دودھ پلانا چاہیئے کیونکہ اس زمانہ میں بچہ کسی
دوسری غذا کو صحیح طور پر ہضم نہیں کر سکتا۔ عورتوں کو یہ بات اپنے دماغ میں بٹھا لینی چاہیئے
کہ بچوں کی بھلائی کا راز ماں کی چھاتیوں میں چھپا ہے ۔

اسی سلسلہ میں ایک بات اور بھی قابل ذکر ہے۔ جو عورتیں پہلے بچے کو دودھ نہیں
پلا سکتیں (بوجہ دودھ کم اترنے کے) تو یہ لازمی نہیں کہ وہ اپنے دوسری چوتھی بار ہونے
والے بچے کو بھی دودھ نہ پلا سکیں۔ کوشش کرتے رہنا اور چھاتیوں میں دودھ کی روانی

قائم رکھنے کے طریقوں پر چلنے سے جن کا ذکر آئندہ فصل میں آئے گا۔ وہ کئی ماہ تک اپنے دوسرے بچے کو دودھ پلا سکتی ہیں ؛

کن حالتوں میں ماں کا دودھ بچے کو نہیں دیا جاسکتا؟

ماں کے بیمار ہو جانے مر جانے یا اس کی چھاتیوں میں باوجود تمام کوشش کے دودھ کم آنے کی حالت میں یا حمل وغیرہ کی وجہ سے دودھ خراب ہو جانے کی صورت میں اوپرا دودھ بہت احتیاط سے دیا جاسکتا ہے۔ مگر اس حالت میں روزانہ بچے کی بھوک۔ نیند۔ پاخانہ وغیرہ کا مطالعہ کرتے رہنا چاہیئے۔ اور حالات کے مطابق دودھ کی قسم اور مقدار وغیرہ میں تبدیلی و کمی بیشی کرتے رہنا چاہیئے ؛

ضرورت محسوس ہوتی ہے کہ اوپرا دودھ پلانے کی مجبوریوں کو ذرا واضح کیا جائے۔

(۱) جب کمزوری کی وجہ سے ماں کے لب سفید اور مسوڑھے زرد ہوگئے ہوں۔ وزن کم ہوگیا ہو، دل دھڑکتا ہو۔ سر میں درد رہتا ہو۔ بھوک نہ لگتی ہو تو اس صورت میں اس کا توجہ سے علاج کرانا چاہیئے اور معالج کے مشورہ کے مطابق دودھ پلانے یا نہ پلانے کا فیصلہ کرنا چاہیئے اور اگر وہ سمجھے کہ علاج کرانے کے بعد ماں بچے کو دودھ پلاسکتی ہے تو عارضی طور پر دودھ چھڑا دینا چاہیئے (عارضی طور پر دودھ چھڑانے کا طریقہ یہ ہے کہ صرف ایک بار دودھ روزانہ پلاتے رہنا چاہیئے تاکہ دودھ کی روانی قائم رہے) ؛

(۲) جب ماں کا دودھ ہلکا ہو تو اس کا بچے پر برا اثر پڑتا ہے کیونکہ اس میں غذائیت کا مادہ نہیں ہوتا اور بچے کا پیٹ ایک گھٹیا درجہ کے دودھ سے بھر جاتا ہے جس سے بچے کو بجائے فائدہ کے نقصان پہنچتا ہے۔ بعد ازاں دست، اپھارہ اور بدہضمی وغیرہ کی شکایات پیدا ہو جاتی ہیں۔ اس صورت میں علاج کرانا لازمی امر ہے اور ماسی کے مشورہ کے مطابق عارضی طور پر یا مستقل طور پر دودھ چھڑایا جائے ؛

(۳) پرسوت کا یا پرانا بخار بھی ماں کو بہت کمزور اور نحیف کر دیتا ہے۔ اس بیماری کے دوران میں بھی بچہ ماں کے دودھ سے کافی غذا حاصل نہیں کر سکتا۔ اور اگر اسے بدستور دودھ پلایا جائے تو بچہ غذا کی کمی کے باعث اور دودھ میں امراض کے جراثیم ہونے کی وجہ سے کمزور ہوتا جائے گا۔

(۴) تپدق میں مبتلا ماں کا دودھ بھی بچے کو ہرگز نہ پلانا چاہیئے کیونکہ اس کے دودھ میں بھی تپدق کا زہر سرایت کر جاتا ہے۔ اور اس سے بچے کے جسم میں وہ زہر پہنچتا ہے جو بڑی عمر میں بچے کی صحت پر اثر انداز ہوتا ہے۔

(۵) جو ماں بعید کمزور ہو اُس کا بھی دودھ بچے کے حق میں فائدہ مند ثابت نہیں ہو سکتا۔ اس لئے یہی بہتر ہے کہ بچے کو ماں کا دودھ نہ پلایا جائے کیونکہ ایک تو دودھ نہ پلانے سے ماں کو طاقت حاصل ہونے لگے گی۔ دوسرے اگر ماں کی کمزوری روز بروز بڑھتی جائے تو اچانک ہی کسی وقت اس کے جسم میں جراثیم تپدق کے پیدا ہو جانے کا خوف ہے اور اگر ماں اس حالت میں بھی اپنے بچے کو دودھ پلاتی رہی تو عین یقین ہے کہ تپدق بچے پر غلبہ حاصل کر لے اور دونوں کی جان خطرے میں پڑ جائے۔

(۶) خطرناک اعصابی و دماغی بیماریوں مثلاً مرگی، رعشہ، سکتا میں مبتلا ماؤں کو بھی بچے کا دودھ پلانے سے پرہیز کرنا چاہیئے۔

(۷) فکر و تشویش۔ غم و غصّہ کی عادت سے بھی دودھ خراب ہو جاتا ہے۔ اور بچہ اس سے فوری تقویت حاصل نہیں کر سکتا۔ ایسی ماں کے دودھ پلانے سے تو معافی نہ دی جائے لیکن اُس کا مزاج درست کیا جائے کیونکہ دودھ کے ساتھ ساتھ ماں کے دل و دماغ کے وہ تمام بد اوصاف سرایت کرتے رہتے ہیں۔

(۸) اگر پستان پک گیا ہو یا چوچیاں پھٹ گئی ہوں تو بھی دودھ فوراً بند کر دیا جائے لیکن بہ طور ضمنی طور پر (علاج پیچھے دیا جا چکا ہے)۔

(۹) حمل ٹھہر جانے پر بھی کچھ عرصہ بعد دودھ چھڑا دینا چاہیئے +

(۱۰) جب بہت کوشش کے باوجود ماں کی چھاتیوں میں دودھ نہیں بڑھایا جاسکتا یا بالکل پیدا ہی نہیں ہوسکتا تو بچے کی پرورش کا دوسرا انتظام کرلینا چاہیئے۔

آخر یہ بات عرض کردینا مناسب سمجھتا ہوں کہ اگر ماں کو ذرا سی کمزوری ہو یا معمولی سا بخار آئے تو اسے بچے کو دودھ پلانا ترک نہیں کرنا چاہیئے اور ان عموماً شکایت کو یقیناً دور کیا جاسکتا ہے۔ اور یہ بھی عین ممکن ہے کہ ماں کی سابقہ کمزوری بچے کو دودھ پلانے سے ہی رفع ہوجائے۔ ایسی بیسیوں عورتوں کا ہم کو علم ہے جو آگے پیچھے کمزور اور بیمار رہتی ہیں لیکن جب گود میں بچہ ہوتا ہے تو ان کی صحت بہترین ہوتی ہے۔ یہ تجربہ شدہ امر ہے۔ اس واسطے بچے کو ماں کے دودھ سے محروم کرنے سے پیشتر ہزار بار سوچنا چاہیئے +

غذا اور صحت

موٹا پتلا۔ بھدا۔ بیمار۔ مضبوط۔ کمزور جیسا بھی آپ کا یا آپ کے عزیزوں کا جسم آپ کو نظر آتا ہے وہ اس درست یا غلط غذا سے بنا ہے جو آپ نے یا انہوں نے کھائی۔ دودھ۔ دہی اناج۔ دال ساگ۔ سبزی۔ آلو۔ املی کھٹا میٹھا۔ گھی۔ تیل۔ چھاچھ۔ چائے وغیرہ زچہ بچہ۔ جوان بوڑھے۔ مزدور۔ کلرک۔ کسان۔ بنیا وغیرہ سب کیلئے عمر پیشہ اور موسم کے مطابق نیز قدرتی مزاج یعنی طبیعت میں بادی بلغم گرمی کے مطابق کم و بیش فائدہ یا کم و بیش نقصان پہنچاتے ہیں۔ غذا کا بھی علم ہے اور یہ اتنا آسان علم ہے کہ چار چھ جماعت پڑھا انسان بھی اس علم کی کتاب بخوبی پڑھ اور سمجھ سکتا ہے جب موقعہ و حسب حالات کھانے اور کھلانے میں آپ اور آپ کے بچے صدہا بیماری کمزوری سے بچے رہیں گے مطالعہ فرمائیں ہدایت نامہ غذا قیمت کل ڈیڑھ روپیہ۔

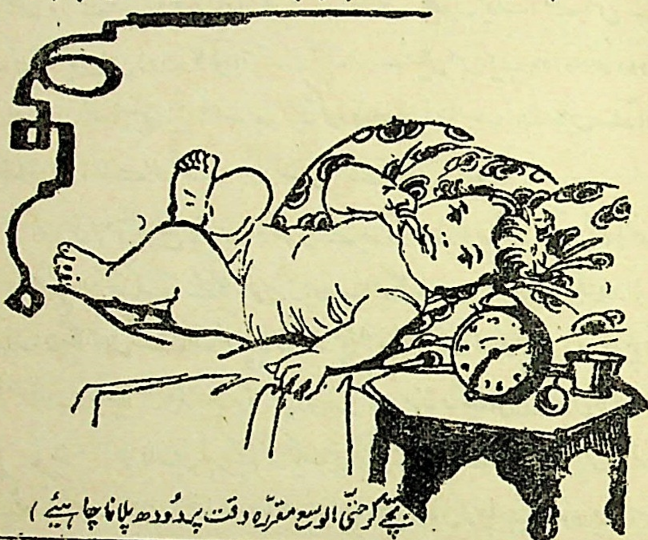
دوسری فصل

چھاتیوں سے دُودھ پلانے کے متعلق اہم ھدایات

گزشتہ فصل اور دُوسرے باب کی چوتھی فصل میں عرض کیا جا چکا ہے کہ بچّے کو پہلے روز ہی سے ماں کا دُودھ پلانا چاہیئے۔ اِس فصل میں دُودھ پلانے کا طریق اور دیگر متعلقہ امُور تفصیلاً لکھے جاتے ہیں۔ بچّے کو دُودھ کتنے کتنے وقفوں کے بعد پلایا جائے اور کیسے پلایا جائے۔ یہ نہایت ہی ضرُوری باتیں ہیں اس لئے پہلے ان دونوں باتوں پر روشنی ڈالنے کی کوشش کی جائے گی ؛

وَقفے بچّہ جب جب روئے اُسے دُودھ پلا دینے سے ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے اور بچّہ کمزور ہو جاتا ہے۔ ایسے بچّے زیادہ تندرست دیکھے گئے ہیں جنہیں تین تین گھنٹوں بعد دُودھ پلایا گیا اس طرح وہ اچھی طرح پرورش پاتے رہے لیکن سب بچّوں کے لئے اور سب حالات میں ایک ہی طریقہ ٹھیک نہیں۔ مندرجہ ذیل جدول قابلِ تقلید ہے لیکن بہت سمجھداری کے ساتھ بچّے کی ضرُوریات کا مطالعہ کر کے وقفے مقرر کرنے چاہئیں اور حسب حالات اُن میں تبدیلی کرنے میں گناہ نہ سمجھنا چاہیئے لیکن دُودھ پلانا

وقفوں کے بعد ہی ہے۔ سب حالات چاہے چھوٹے وقفے مقرر کئے جائیں چاہے بڑے۔



(بچے کو حتّی الوسع مقرّرہ وقت پر دُودھ پلانا چاہیئے)

دُودھ پلانے کے اَوقات کا جَدول

عُمر	۲۴ گھنٹوں میں کتنی بار دُودھ پلایئے	دِن میں وقفہ گھنٹوں کا
پہلا ماہ	قریباً ۸ - ۱۰ بار	قریباً دو گھنٹوں کا
۲ سے ۴ ماہ تک	قریباً ۷ - ۸ بار	قریباً ۲½ - ۳ گھنٹوں کا
۴ سے ۶ ماہ تک	قریباً ۶ - ۷ بار	قریباً ۳ - ۳½ گھنٹوں کا
۷ ماہ سے ایک سال تک	قریباً ۵ - ۶ بار	قریباً ۳½ - ۴ گھنٹوں کا

۱؎ سوتے بچے کو دودھ کی خاطر [illegible]

پہلے دو تین روز دن رات میں کل پانچ چھ بار ہی دودھ دینا کافی ہوگا۔ تیسرے چوتھے روز سے جب بچے کو پاخانہ ٹھیک آنے لگے۔ بھوک چمک اٹھے۔ اس کے علاوہ ماں کی چھاتیوں میں دودھ کافی اتر آئے تب میرے خیال میں پہلے ماہ اوسطاً دو دو گھنٹے اور بعد ازاں اڑھائی تین یا چار گھنٹہ بعد بچے کو دودھ پلایا جا سکتا ہے۔ میں نے "اوسطاً" کا لفظ خاص مدعا سے لکھا ہے اس کی تشریح آگے آجاتی ہے ؂

اگر بچے کو حتی الوسع باقاعدہ وقفوں کے بعد دودھ دیا جائیگا تو اس کا ہاضمہ اچھا رہے گا۔ پاخانہ ٹھیک آئے گا۔ خون زیادہ پیدا ہوگا۔ اور جنم گھٹی یا دیگر دوائی کا ضرورتمند نہ رہیگا۔ اس کے خلاف اگر پہلا دودھ ہی ہضم نہیں ہوا کہ اوپر اور دودھ پلادیا ہے تو ہاضمہ خراب ہو جائیگا۔ خون کم پیدا ہوگا۔ بچہ دن بدن کمزور ہوتا جائیگا اور دوائیوں کا محتاج رہیگا۔

کمی بیشی جو والدین ہر بچے کو ایک ہی لاٹھی سے ہانکنے کی کوشش کرتے ہیں انہیں احتیاط سے کام لینا چاہیئے۔ ماں کو چاہیئے کہ وہ پہلے اس جدول پر عمل کرے۔ اور کچھ دنوں بعد اسے معلوم ہو کہ اس کا بچہ اس طریق سے خاطر خواہ ترقی نہیں کر رہا تو اسے حالات کے مطابق تھوڑی بہت تبدیلی کرنی چاہیئے اور جو بھی طریقہ تجربہ کے بعد مقرر کیا جائے اس پر باقاعدہ عمل کرنے کی کوشش ہونی چاہیئے۔

بچے کو بار بار دودھ پلانے کی عادت نقصان دہ ہے ؂

اسی سلسلہ میں ایک اور بات کا بھی ذکر کر دینا لازمی امر ہے ؂

بعض دفعہ بچہ کمزور نہیں ہوتا اور اسی جدول کے مطابق اچھی طرح پرورش پاتا ہے لیکن ہو سکتا ہے کہ ماں نے کوئی ایسی چیز کھائی ہو جس سے غذا فوراً ہضم ہو جائے اسی طرح بچے کو بھی وقت سے پہلے بھوک لگ جائے۔ ایسے موقعہ پر بھی اس بات کی تحقیقات کر کے کہ بچہ بھوک کے سوائے کسی اور وجہ سے نہیں۔ رو رہا اسے دودھ پلا دینا چاہیئے۔ ایسا نہ ہو کہ بچہ بھوک سے روتا رہے اور ماں جدول کو دیکھتی رہے یا گھڑی ہاتھ

میں سے ئے پھرے ؛

رات کو دودھ پلانے کے متعلق

رات کو دودھ پلانے کے متعلق بھی اکثر ڈاکٹروں کا خیال ہے کہ رات کے وقت بچے کو دودھ پلانے کی عادت آہستہ آہستہ ہٹا دینی چاہیئے اور جب بچہ ۶ ماہ کا ہو جائے تو اُسے رات کو بالکل دودھ نہ پلایا جائے۔ جہاں تک ہو سکے بچے کو سونے سے پہلے پیٹ بھر کے دودھ پلا دیا جائے تاکہ رات کو دودھ پلانے کی ضرورت باقی نہ رہے یا صرف ایک بار پلانا پڑے۔ البتہ یہ بات بھی ضروری ہے کہ اگر بچے کی نیند اُچٹ جائے تو ماں اُسے ذرا چھاتی سے لگا کر سُلا دے۔ اس سے میرا یہ مطلب نہیں کہ جب جب بچہ روئے تب تب، دودھ پلا کر ہی چپ کرایا جائے۔ ہرگز نہیں ـــــــ لیکن بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ بچہ ڈر جاتا ہے یا اُس کی نیند اُچٹ جاتی ہے۔ اُس صورت میں وہ تھپکی وغیرہ سے نہیں سوتا لیکن جونہی چھاتیوں سے لگتا ہے تو اُس کا خیال اس طرف ہو جانے سے اُسے فوراً نیند آ جاتی ہے۔ اس صورت میں مقررہ طریق میں تبدیلی کرنے سے جو ذرا سا نقصان ہوتا ہے بچے کو صحت بخش نیند آ جانے سے اس کی تلافی ہو جاتی ہے۔ ورنہ اگر بچہ ماں کی ہٹ دھرمی اور حد سے زیادہ اصول پرستی کی وجہ سے بے آرام رہے تو یہ نقصان دہ بات ہے۔ انگریزی میں ایک قول ہے

'Laws are for men, not men for laws'

یعنی "قانون انسان کے بھلے کے لئے بنے ہیں۔ انسان قانونوں کی اندھا دھند تقلید کیلئے نہیں بنا۔" اصول آپکو بنانے ہیں۔ اپنے اپنے حالات کے مطابق اوقات بنائیں۔ آپ کی کوشش سے بچے کی عادت بالکل ویسی ہو جائیگی جیسی آپ چاہیں گے ؛

چھوٹے وقفے

بعض بچے ایسے کمزور ہوتے ہیں کہ وہ پہلے تو بھوک کی وجہ سے فوراً چاہ سے دودھ پینا شروع کر دیتے ہیں لیکن جلدی ہی تھک

کر چوسنیوں کو چھوڑ دیتے ہیں۔ ان بچوں کو تین تین یا چار چار گھنٹے بعد دودھ پلانا سخت غلطی ہے۔ ان کمزور بچوں کو چھوٹے وقفوں سے دودھ پلانا چاہیئے۔ اور جب ان کی طاقت بحال ہو جائے تو پھر ان کو پہلے وقفوں پر لے آنا چاہیئے +

لمبے وقفے لیکن بعض بچے ایسے ہوتے ہیں جنہیں تین گھنٹے کے بعد بھی دودھ پلانا اتنا ضروری نہیں ہوتا۔ بعض بچے جو اچھے خاصے مضبوط ہوتے ہیں ایک بار جی بھر کر پی لینے کے بعد وہ بار بار شوق سے دودھ نہیں پیتے۔ ایسے بچوں کو چند لمبے وقفوں کے بعد دودھ پلانا چاہیئے۔ ہاضمہ کی کمزوری کی وجہ سے بھی بچے کو وقت پر بھوک نہیں لگتی۔ اس حالت میں بھی وقفہ لمبا کیا جا سکتا ہے +

کتنے منٹ تک دودھ پلایا جائے؟ اگر والدین دودھ پیتے وقت بچے کا بخوبی معائنہ کریں تو انہیں معلوم ہوگا کہ ایک تندرست بچہ جتنی دیر تک دودھ پینا چاہتا ہے اتنی دیر تک چوچی کو منہ میں رکھتا ہے اور پھر چھوڑ دیتا ہے تو چھوڑ ہی دیتا ہے۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ بچہ عام طور پر پانچ منٹ سے دس منٹ تک دودھ پیتا رہتا ہے لیکن ایسا بھی دیکھا گیا ہے کہ بعض بچے پندرہ منٹ تک چھاتیوں سے لگے رہتے ہیں +

اگر بچہ اس سے بھی زیادہ دیر تک چھاتیاں چوستا رہے اور دودھ پیتا ہی پیتا سو جائے تو سمجھنا چاہیئے کہ یا تو بچہ کمزور ہے یا چھاتیوں میں نقص ہے یا دودھ میں غذائیت نہیں کیونکہ صرف انہیں بچوں کو بیس بیس منٹ تک دودھ پلایا جا سکتا ہے جو بہت کمزور اور لاغر ہوں اور دودھ پیتے پیتے تھک جاتے ہوں۔ اس لئے ان بچوں کے سلسلے میں جو دیر تک دودھ پیتے پیتے سو جائیں۔ ماؤں کو چاہیئے کہ وہ اس خرابی کی وجہ تلاش کریں اور اپنی یا بچے کی صحت یابی کے بعد پھر مناسب وقفوں کے مطابق دودھ پلانا شروع کریں +

روتے بچے کو دودھ پلانا: ہمارے اکثر جہلاء بچوں کو دودھ

پلایا جاتا ہے وہ نہ صرف مضر صحت ہے بلکہ بھدا بھی ہے۔ ماؤں کی اکثریت اپنے بچوں کو صحیح طریقہ پر دودھ پلانا نہیں جانتی اور بچہ جب جب روتا ہے تو اسے چھاتیوں سے لگا لیتی ہیں۔ جیسے دودھ پلانا ہی اس کی تمام بیماریوں کا علاج ہے حالانکہ اس طرح بار بار ذرا ذرا سی دیر میں دودھ پلانے سے وہ اچھا خاصہ ہونے کے باوجود بھی بیمار ہو جاتا ہے۔ اور بعض اوقات اس کے پیٹ میں ہوا بھر جاتی ہے جو پیٹ کے درد وغیرہ کا موجب ہوتی ہے۔ وہ اس کے رونے کی اصلی وجہ کو سمجھنے کی قطعی کوشش نہیں کرتیں بلکہ دودھ کا فاقہ کرانے کی بجائے الٹا اسے فوراً دودھ پلانا شروع کر دیتی ہیں۔ یہ عمل دن میں کئی بار ہوتا ہے۔ اس سے نہ صرف بچے کے نظام میں نقائص پیدا ہوتے ہیں بلکہ ماں بھی چھاتیوں کی روانی کے پورے طور پر جاری نہ ہونے سے کمزور ہو جاتی ہیں (چھاتیوں کی روانی کے متعلق آئندہ فصل میں بہت مفصل لکھا ہے) اس لئے پہلے بچے کے رونے کی صحیح وجہ معلوم کرنے کی کوشش کریں۔ ممکن ہے اسے پیاس لگی ہو۔ پیشاب آیا ہو یا خانہ آیا ہو۔ پچھڑ نے کاٹا ہو یا اس طرح کی کئی وجوہات رونے کی ہو سکتی ہیں۔ ان کی طرف توجہ دینا چاہیئے۔

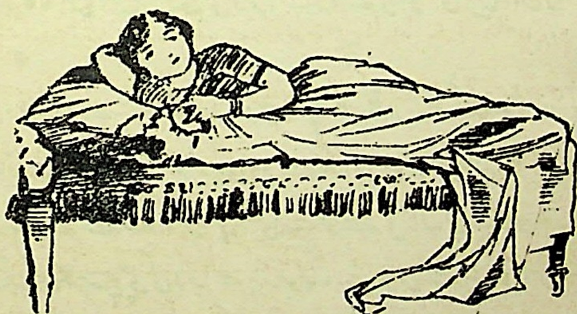
بعض دفعہ دودھ پینے کے دوران میں بچے کا سانس رکنے لگتا ہے۔ اور وہ روتا ہے بعض اوقات تو اس کا زکام وغیرہ کی وجہ سے ناک بند ہوتا ہے لیکن اکثر جب ماں بچے کو دودھ پلانے کے لئے غلط طریق پر بیٹھتی ہے تو بچے کی ناک پر پستان کا بوجھ پڑ جاتا ہے۔ اور چونکہ اس کا منہ چوچی کی وجہ سے بند ہو جاتا ہے اس لئے جلد ہی اس کا سانس گھٹ جاتا ہے۔ بچہ مشکل سے ذرا سا دودھ پیتا ہے۔ پھر سانس لینے کی غرض سے ٹھہر جاتا ہے اور اس طرح چند ہی لمحوں میں دودھ پینا بند کر دیتا ہے۔ ماں اسے پھر گود میں لے لیتی ہے اور چونکہ یہی عمل بار بار ہوتا ہے اس لئے بچہ تنگ آ کر رونے لگتا ہے۔ ماں یہ بالکل نہیں سمجھتی کہ اس کے رونے کی وجہ بھوک نہیں۔ کیونکہ وہ بچے کو ٹھیک طریقہ پر دودھ

نہیں پلا رہی۔ نہ تو وہ بیٹھتی ہی ٹھیک طریقے سے ہے اور نہ ہی پستان کو ٹھیک سے اوپر سہارا دیتی ہے جس سے بچہ آسانی سے دودھ پی سکے۔ اس کے خلاف بچے کے رونے کی وجہ وہ یہ سمجھتی ہے کہ اُسے پیٹ درد کی شکایت ہے اس لئے فوراً گھٹی پلا دیتی ہے۔ اور جب اُس پر بھی بچہ بے چین رہتا ہے تو اُسے افیون وغیرہ دے کر سلا دیتی ہے وہ نہیں جانتی کہ اس طرح وہ بچے کو اور اپنے آپ کو کتنا نقصان پہنچاتی ہے۔ اس سے ایک تو بچے کا پورے طور پر پیٹ نہیں بھرتا۔ اگر ماں یونہی گھٹی پلا دیتی ہے تو اُسے خواہ مخواہ دست وغیرہ کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ اور اگر افیون وغیرہ کا عمل اختیار کرنے لگتی ہے تو اس سے قبض، خشکی اور پیٹ اور دماغ کے دوسرے امراض ہو جاتے ہیں۔ بس پھر

ع　　مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی

لیٹ کر دودھ پلانے کے نتائج

لیٹ کر دودھ پلانے کے طریقے بہت بھدے اور برے ہیں



(لیٹے لیٹے دودھ پلانے کا غلط طریقہ۔ منہ ناک پر پستان کا بوجھ پڑ رہا ہے)

بعض مائیں لیٹے ہوئے دودھ پلاتے وقت پستان کو انگوٹھے اور انگلی سے اوپر نہیں

اُٹھاتیں - اور چونکہ بچے کے مسوڑھوں میں پستان کے بوجھ کو سنبھال رکھنے کی طاقت نہیں ہوتی - اس لئے بیچ بیچ بار بار منہ سے نکل جاتی ہے اور آخر وہ تنگ آ کر اُسے چھوڑ دیتا ہے اور روتا ہے - پستان کے دباؤ سے بعض اوقات اس کا دم بھی گھٹنے لگتا ہے اور اس سے بھی متعدد بالا نقائص پیدا ہو جاتے ہیں ✣

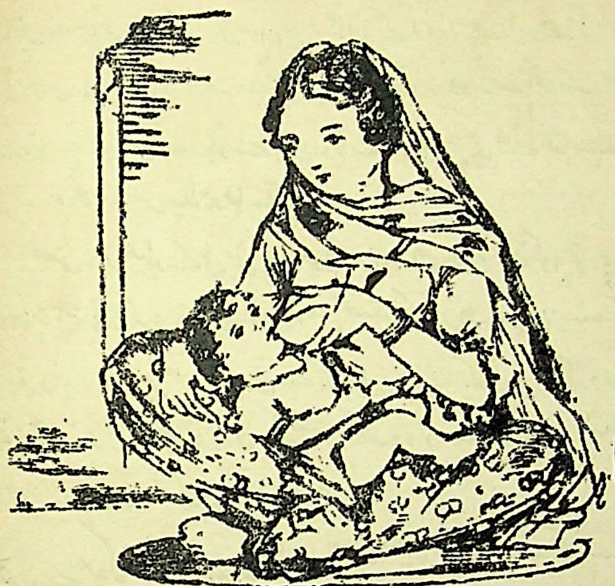
بعض مائیں پیٹھ کے بل لیٹی ہوئی ہوتی ہیں اور اُسی طرح بچے کو اپنی چھاتی پر لٹا کر دودھ پلانا شروع کر دیتی ہیں - وہ یہ نہیں سمجھتیں کہ جس طرح ہمیں پیٹ کے بل لیٹ کر پانی وغیرہ پینے میں تکلیف ہوتی ہے اُسی طرح پیٹ کے بل لیٹ کر دودھ پینے میں بچے کو بھی بڑی تکلیف ہوتی ہوگی - بلکہ بعض دفعہ وہ پورے طور پر دودھ نہیں نگل سکتا اور نہ اس طرح وہ پیٹ بھر کر پی سکتا ہے ✣

کھڑے ہو کر دودھ پلانا

بعض مائیں بچے کو کھڑے کھڑے دودھ پلانا شروع کر دیتی ہیں اور بعض دفعہ تو چلتے چلتے ماؤں کو دودھ پلاتے دیکھا گیا ہے - اس طرح بچہ گویا سکھ سے دودھ پیتا ہوگا؟ اس لئے ماؤں کو چاہیئے کہ وہ بچے کو ٹھیک طریقہ سے دودھ پلائیں تاکہ ان بے قاعدگیوں اور ان بے توجہیوں سے دونوں کی صحت پر بُرا اثر نہ پڑے - بے قاعدگی اور غلط طریق پر دودھ پلانے ہی سے بہت سی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں اور پھر پیدا ہو کر بڑھ جاتی ہیں جن کا ذکر آئندہ باب میں آئیگا ✣

دودھ پلانے کے صحیح طریقے

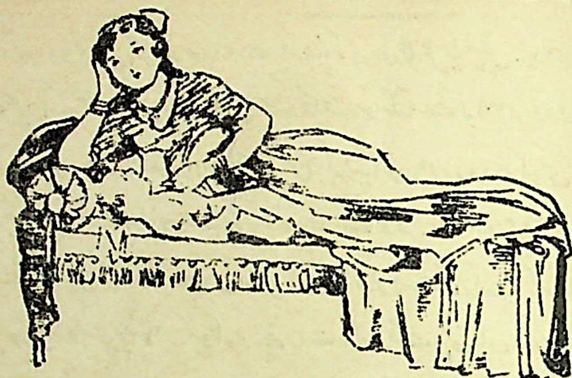
ماں کو چاہیئے کہ وہ نیچے کو بیٹھ کر دودھ پلائے - اگر دائیں طرف سے پہلے دودھ پلانا ہے تو دائیں گھٹنے کو ذرا اُٹھا کر رکھے اور پھر بائیں ہاتھ سے پستان کو اس طرح پکڑے کہ انگوٹھا بالائی سطح کے ساتھ لگا رہے اور اسی طرح پستان کو ذرا اونچا کر کے بچے کو دودھ پلائے اس طرح پستان بچے کے سر سے دور رہے گا - اس کی ناک کے نتھنے بھی سانس لینے کے واسطے آزاد رہیں گے اسے دودھ نگلنے میں بھی تکلیف نہ ہوگی - وہ خوب پیٹ بھر کر دودھ پیئے گا



بیٹھے ہوئے دُودھ پلانے کا صحیح طریقہ

اور ماں کی چھاتی بھی پُوری طرح خالی کر دے گا ؀

بعض دفعہ ایسا ہوتا ہے کہ بچے کو دُودھ پیتے وقت زکام بہت تکلیف دیتا ہے اس لئے ماں کو چاہیئے کہ بچے کو دُودھ پلانے سے پیشتر اُس کی ناک اچھی طرح سے صاف کر دے۔ اگر چھاتیوں سے دُودھ پلاتے ہوئے بوجہ کمزوری بچہ پُوری خوراک نہ چُوس سکے تو ماں کو چاہیئے کہ چمچے میں نکال کر دُودھ پلائے تاکہ اس کی خوراک کی کمی پُوری ہو جائے۔ لیٹ کر دُودھ پلانے میں کھٹی ٹیک کر ذرا اُٹھی ہوئی حالت ہو اور پستان کو ہاتھ کا سہارا دیا ہوا ہو۔ یہ سب سے بہتر ہے اور اس طرح بچہ زیادہ خوش ہو کر اور پیٹ بھر کر دُودھ پیتا ہے ؀



(لیٹے ہوئے دودھ پلانے کا صحیح طریقہ۔ بچے کے منہ ناک پر تھن کا کچھ دباؤ نہیں)

ماں کے گذر جانے، بیمار ہو جانے یا لاغر ہو جانے یا آزادی پسند ہو کر دودھ پلانے سے انکاری ہونے سے جب بچے کسی دوسری رشتہ دار، نرس، دایہ، انّا یا گوجری کی چھاتی پر پلتے ہیں تو اُن کو دودھ پلانے میں اتنی احتیاط نہیں کی جاتی۔ کیونکہ صحیح طریقہ پر دودھ پلانا کسی قدر محنت اور توجہ طلب کرتا ہے۔ لیکن غیر کے بچے کی طرف اتنی توجہ نہیں دی جاتی۔ جتنی کہ ایک ماں اپنے لختِ جگر کی طرف مبذول رکھتی ہے۔ غیر عورتیں اکثر بچے کی ضرورت اور سہولت کے مطابق دودھ نہیں دیتیں بلکہ اپنی ضرورت اور سہولت کے موافق دودھ دیا کرتی ہیں۔ چنانچہ بچہ کو وقت بے وقت دودھ پلایا جاتا ہے اور غلط طریقے سے لیٹے لیٹے پلایا جاتا ہے اس لئے وہ کبھی بہت کبھی کم دودھ حاصل کرتا ہے جس سے ہاضمہ درست نہیں رہتا اور غذا کا توازن قائم نہ رہنے سے کئی نقائص واقع ہو جاتے ہیں۔

دُبلے پتلے بچوں کی ماؤں سے

عموماً دودھ پلانے والی مائیں لاعلمی اور بے خیالی میں بچے کو دونوں چھاتیوں سے دودھ پلاتے جاتی ہیں۔ اس سے اکثر بچہ زیادہ دودھ پی لیتا ہے اور وہ

تمام مذکورہ امراض میں گرفتار ہو جاتا ہے۔ صرف کمزور اور لاغر یا پیش از وقت پیدا ہونے والے بچوں کے سلسلے میں اس اصول سے انحراف ہو سکتا ہے کہ انہیں دونوں پستانوں سے دودھ پلایا جائے خصوصاً اس حالت میں جبکہ پستانوں میں دودھ کی کمی ہو۔

چونکہ ہر وقت چھاتی سے چمٹے رہنے سے بچے کو دست اپھارہ وغیرہ ہو جاتا ہے اسی لئے ڈاکٹروں کی طرف سے اس امر پر زور دیا جا رہا ہے کہ رات کے وقت ماں اور بچہ علیحدہ علیحدہ بستر پر سوئیں کیونکہ جو بچے رات کے وقت اپنی ماں کے ساتھ سوتے ہیں انہیں بار بار دودھ پینے کی عادت پڑ جاتی ہے سوتے وقت آخری دفعہ پیٹ بھر کر دودھ پلا دینا چاہیئے۔ پھر اس کے بعد صبح ہی کو پلانا چاہیئے۔ اس عمل سے ماں بھی آرام سے رہیگی اور بچہ بھی آرام کی نیند سوئیگا۔ کبھی نیند اچٹنے پر ذرا چھاتی سے لگا لیں ورنہ نہیں۔

میرے پاس ہزارہا والدین دبلے پتلے کمزور لاغر اور ہڈیوں کے ڈھانچے بچوں کو لاتے ہیں اور چاہتے ہیں کہ کسی طرح ان کے بچوں کی بدہضمی دست یا اپھارہ کو دور کر دیا جائے۔ وہ یہ نہیں جانتے کہ ان بیماریوں کا پیدا کرنا اور دور کرنا ان کے اپنے ہاتھ میں ہے۔ جس وقت میں انہیں بیماریوں کی وجہ بتاتا ہوں تو حیرانی سے میرے منہ کی طرف دیکھنے لگتے ہیں۔

اسی سلسلے میں ایک بات اور لکھنا چاہتا ہوں۔ ہمارے گھروں میں عموماً بچے کو دودھ پلانے کے بعد لڑکے یا لڑکیاں انہیں کندھے سے لگا کر لئے پھرتے ہیں۔ انہیں خیال ہوتا ہے کہ اس سے بچے کا دودھ ہضم ہو جائے گا۔ لیکن یہ طریقہ بالکل غلط ہے اور اس سے بجائے دودھ ہضم ہونے کے بچے کو بدہضمی ہو جاتی ہے اور وہ دودھ الٹنا شروع کر دیتا ہے۔ ماؤں کو چاہیئے کہ بچے کو دودھ پلا کر اسے آرام سے پنگوڑے میں لٹا دے۔ اس سے جہاں بچے کو ٹھیک طور پر دودھ ہضم ہوگا وہ پوری نیند لے گا اور آرام کریگا وہاں ماں اور دوسرے بھی چین کا سانس لیں گے۔

زمانہ حیض میں دودھ پلانا:۔ دودھ پلانے کے زمانہ میں عورت کو

حیض شروع ہو جائے تو اچھی بات نہیں لیکن اس کا یہ مطلب نہیں کہ وہ بچّے کو دُودھ پلانا بالکل ہی ترک کر دے ؀

عموماً حیض دُودھ پلانے کے زمانے میں جاری نہیں ہوتا لیکن ایسی مثالیں بھی عام مل سکتی ہیں کہ عورتوں کو زچگی کے زمانہ میں یعنی دُوسرے چوتھے چھٹے ماہ بلا وجہ ہی حیض آنے لگا اور پھر باقاعدہ یا بے قاعدہ آتا رہا۔ زیادہ حالات میں تو خُونِ حیض کا بچّے پر کوئی اثر نہیں ہوتا۔ اور کوئی وجہ نہیں کہ اُسے دُودھ نہ پلایا جائے لیکن اگر حیض کے موقع پر بچہ بے چین ہو جائے یا پیشتر کی طرح آرام سے نہ سو سکے یا اُس کے پیٹ میں درد شروع ہو جائے یا دست آنے لگیں تو سمجھ لینا چاہیئے کہ اس کو جو دُودھ مِل رہا ہے وہ اچھا نہیں۔ ایسے حالات میں بہتر یہی ہے کہ حیض کی زیادتی کے تین چار دنوں کے لئے بچّے کو چھاتیوں کے دُودھ کی بجائے کوئی دُوسرا دُودھ دیا جائے اور ماں کی چھاتیوں کو ہاتھ سے دبا کر پمپ کے ذریعہ سے روزمرّہ خالی کر دیا جائے۔ عام حالات میں ایامِ حیض میں دُودھ پلاتے رہنا چاہیئے ؀

زمانۂ حمل میں دُودھ پلانا

اگر دُودھ پلانے والی عورت بچّے کو دُودھ پلانے کے زمانہ میں ہی حاملہ ہو جائے تو بچہ کا دُودھ چھڑا دینا چاہیئے کیونکہ اس سے ایک تو بچّہ کافی غذا حاصل نہیں کر سکتا۔ دُوسرے جنین (پیٹ کے اندر کا بچّہ) کمزور رہ جاتا ہے جس کی نشو و نما صرف ماں کے خون پر ہوتی ہے۔ اوّل تو دُودھ پینے والے بچّے کو حاملہ ماں کا دُودھ موافق نہیں آتا۔ اُسے پاخانہ وغیرہ کی بیماری بنی رہتی ہے۔ دُوسرے ماں خود کمزور ہو جاتی ہے انہیں وجوہات سے عورتوں کو بار بار تاکید کی جایا کرتی ہے کہ جب تک بچّہ ایک سال کا نہ ہو جائے۔ خاوند کی نزدیکی سے دُور رہیں۔ لیکن کون سُنتا ہے جب سر پر بلا آ پڑتی ہے تب پچھتانا ہوتا ہے اگر ویسی حالت آ جائے تو حمل کے پہلے تین چار ماہ دُودھ پلا سکتے

ہیں بشرطیکہ بچے کو بظاہر کوئی تکلیف نہ ہو ۔

دماغی کیفیتوں کا دُودھ پر اثر

جیسا کہ پہلے لکھا جا چکا ہے دُودھ پلانے والی ماں کے دماغ کی حالت کا اثر دُودھ پر پڑتا ہے ۔ جو مائیں بوجہ قناعت تفکرات سے آزاد ہیں اُن کا دُودھ عموماً زیادہ مقدار میں پیدا ہوتا ہے ۔ زیادہ غم و فکر کرنے والی عورت کے دُودھ کی صرف مقدار ہی کم نہیں ہو جاتی بلکہ یہ کئی بار بند ہو جاتا ہے ۔ خوش رہنے والی اور بچے کو پیار کرنے والی کا خوب بڑھتا ہے اور عمدہ قسم کا ہوتا ہے ۔ پریشانی ، فکر ، نفسانی خواہش ، کثرتِ جماع وغیرہ سے دُودھ پر نہایت بُرا اثر پڑنے کا امکان ہے ۔ اگر بچہ کسی صریح وجہ کے بغیر بیمار ہو جائے تو ماں کو اس بات پر غور کرنا ضروری ہے کہ آیا کسی اُداس یا دُکھی حالت کا اثر تو دُودھ پر نہیں پڑ رہا ہے ۔ یہ خیال کہ صرف ماں کی کھائی ہوئی غذا ہی دُودھ کو کم یا زیادہ یا اچھا یا بُرا بناتی ہے غلط ہے ماں کی دماغی حالت کا دُودھ کی مقدار اور تاثیر پر گہرا اثر پڑتا ہے ۔

بچے کی کمزوری اور اُس کی صحت کے متعلق ہر قسم کے تفکرات سے بچنے کا صرف یہی طریقہ ہے کہ دُودھ پلانے والی ماں گھر کا کام کاج خوب کرے ۔ کافی آرام کرے ۔ کافی سوئے ۔ تازہ ہوا میں رہے ۔ سادہ اور طاقت بخش غذا کھائے ۔ سادہ باقاعدہ اور قدرتی طریقے سے زندگی بسر کرے تو بچے کے لئے اور اُس کے اپنے لئے بہت ہی مُفید ثابت ہوگا ۔ اِس کے بغیر یہ توقع رکھنا فضول ہے کہ بچے کی پرورش کامیابی کے ساتھ ہو گی ۔

چھاتیوں میں دُودھ کی روانی بڑھانے کے طریقے

[illegible] بچوں کو مصنوعی[1] خوراک دینے سے جو نقصانات پیدا ہوتے ہیں اُن کے پیشِ نظر ماؤں کو ہمیشہ یہ کوشش

---

[1] ماں کے دُودھ کے علاوہ باقی تمام اقسام کی غذاؤں کو مصنوعی غذا مانا گیا ہے ۔ چاہے کسی جانور کا تازہ دُودھ ہو چاہے ڈبے کا دُودھ ہو یا گلیکسو ، ورمیکیتز وغیرہ سفوف کی شکل میں کوئی چیز ہو ۔ عورت کا دُودھ بھی اگر [illegible] مصنوعی غذا مانا جاتا ہے ۔ [illegible] سنتوش شانتی ۔

ہونی چاہیئے کہ ان کی چھاتیوں میں دودھ کی روانی جاری رہے اور اسے مصنوعی طریق سے بچے کی پرورش کرنے کے لئے مجبور نہ ہونا پڑے۔ بچہ پیدا ہوتے کے روز ہی سے ماں کو اس طرف دھیان دینا چاہیئے۔ اسے یہ بات اچھی طرح دل میں بٹھا لینی چاہیئے کہ اس کے بچے کی زندگی کا راز اس کی چھاتیوں کے دودھ میں مضمر ہے ؞

یہ عام طور پر دیکھنے میں آیا ہے کہ جو عورتیں پہلی دفعہ ماں بنتی ہیں ان کی چھاتیوں میں دو تین یا بعض حالتوں میں پانچ پانچ چھ چھ روز تک دودھ نہیں اترتا۔ اس سے ماں کو گھبرا جانا نہیں چاہیئے اور فوراً اس نتیجہ پر پہنچ کر کہ اس کی چھاتیوں میں دودھ نہیں ہے بچے کو مصنوعی غذا دینا نہیں شروع کرنا چاہیئے۔ اور نہ اس کے متعلق کسی قسم کی تشویش کرنا چاہیئے۔ کیونکہ فکر و تشویش سے بھی دودھ میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ ماں کو چاہیئے کہ صبر و استقلال سے اپنی چھاتیوں میں دودھ اتارنے کی تدابیر کرے اور وہ اس طرح کہ ہر دو گھنٹے کے بعد بچے کو اپنی چھاتیوں سے لگائے۔ اس سے ماں کی چھاتیوں میں دودھ اتر آئیگا۔ محبت اور پیار کے جذبہ سے بھی دودھ اترنے میں آسانی ہوتی ہے۔ جب ماں پریم کے ساتھ اپنے بچے کو چھاتی سے لگاتی ہے تو جوں جوں بچہ اسے چوستا ہے دودھ اترنا شروع ہو جاتا ہے کیا آپ ہمیشہ نہیں دیکھتے کہ گائے کے دوہنے سے پہلے بچھڑے کو چھوڑا جاتا ہے جونہی بچھڑا دودھ پینے لگتا ہے گائے کا دودھ خاصی مقدار میں اترنے لگتا ہے۔ شروع شروع میں گائے بھینسوں کا دودھ بھی قدرتی طور پر کم اترتا ہے اسی طرح عورت کے دودھ کی روانی شروع میں خاصی نہ بھی ہو تو بھی گھبرانے اور فوراً مصنوعی غذا شروع کرنے کی کوئی ضرورت نہیں۔ ایسی صورت میں اپنے دودھ کے ساتھ ساتھ بچے کو چار حصے پانی میں ایک حصہ تندرست گائے یا بکری کا دودھ ملا کر اور جوش دے کر شہد ملا کر چمچ سے دینا چاہیئے۔ اگر کسی برابر عمر کے بچے والی دودھ پلا سکے تو وہ بھی اچھا ہے ؞

اس درمیان میں ماں کو خود زیادہ دودھ پی کر اور باقاعدہ بچے کو اپنی چھاتیوں سے لگا کر دودھ اتارنے کی کوشش جاری رکھنی چاہیئے۔ اس طرح سو میں ننانوے عورتوں کی چھاتیوں میں دودھ اتر آتا ہے ؛

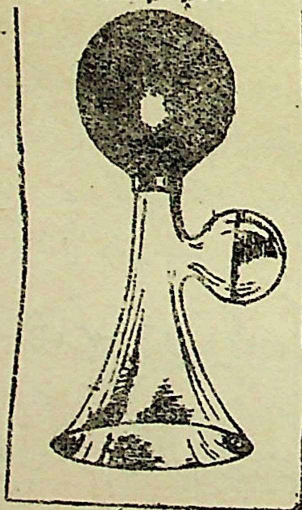
بعض دفعہ ناسمجھ مائیں ایسا کرتی ہیں کہ بچہ تو آرام سے پڑا ہوتا ہے اور بھوک وغیرہ سے بالکل روتا چلاتا نہیں۔ لیکن اس کے باوجود یہ سوچ کر بچہ بھوکا نہ رہے اُسے گائے کے دودھ میں پانی ڈال کر پلا دیتی ہیں۔ ایسا ہرگز نہ کرنا چاہیئے۔ کیونکہ اس سے بھی بچہ چھاتیاں اتنی سرگرمی سے نہ چوسے گا۔ اور اس طرح دودھ بھی بہت دیر سے اتریگا۔ بعض دفعہ دودھ نہ اترنے کی سب سے بڑی وجہ بچے کو اوپر کا دودھ پلانا ہی ہوتا ہے۔ اور اس طرح مائیں اپنی نادانی سے ہی بچے کو بہترین غذا (ماں کے دودھ) سے محروم کر دیتی ہیں ؛

ایک اور بات۔ اپنی چھاتیوں میں دودھ نہ اترنے پر جب ماں بہت فکر کرتی ہے اور بجائے بچے کو اپنی چھاتیوں سے لگا کر مندرجہ بالا طریقے سے دودھ اتارنے کی کوشش کرنے کے اسے کسی دوسری دایہ یا انا کے دودھ پر پرورش کرانے کی خواہشمند ہو جاتی ہے تو دماغ میں اس قسم کے رجحان پیدا ہونے سے عصبی نظام یا نروس سسٹم Nervous System قدرتاً چھاتیوں میں دودھ کی روانی مہیا کرنے سے انکاری ہو جاتا ہے (دل اور دماغ کے فلسفہ کا یہ ایک اہم ترین اصول ہے) تب چھاتیوں میں سے قدرتی اکساہٹ کم ہو جاتی ہے اور دودھ کے اترنے میں دیر واقع ہو جاتی ہے۔ یہ بات ماؤں کو سمجھ لینی ضروری ہے کہ ایک دفعہ دودھ بند ہوا تو اس کا جاری ہونا مشکل ہو جاتا ہے اس لئے انہیں جملہ کوششوں کو عمل میں لا کر اس بات کی پوری کوشش کرنی چاہیئے کہ ان کی چھاتیوں میں دودھ جاری ہو اور پھر اس کی روانی قائم رہے ؛

چھاتیوں کو خالی کرنا

دودھ پلانے والی عورتوں کو دودھ کی مسلسل روانی اور اپنی صحت کو قائم رکھنے کے واسطے چھاتیوں کو

پورے طور پر خالی کر دینا چاہیئے۔ یہ امر قابلِ افسوس ہے کہ ہندوستان میں مائیں اِس امر سے بالکل ناواقف ہیں۔ یہاں اس کی طرف توجہ نہیں دی جاتی جس وقت بچہ روتا ہے اُسے دودھ پلانا شروع کر دیا جاتا ہے اور ذرا دیر دُودھ پلا کر اُسے دُور کر دیا جاتا ہے۔ اس سے نہ تو بچہ ہی سیر ہو کر دودھ پیتا ہے اور نہ ماں کی چھاتیاں اچھی طرح خالی ہوتی ہیں۔ جو مائیں اپنے بچوں کو ذرا اس چھاتی سے اور ذرا اس چھاتی سے یکے بعد دیگرے دُودھ پلاتی ہیں وہ سخت قصور کی مرتکب ہوتی ہیں۔ اس طرح سے بچے کو بعض دفعہ زیادہ بار دُودھ پینے سے بدہضمی ہو جاتی ہے یعنی کہ بھوک نہیں لگتی۔ نہ ہر گرمی سے وہ چھاتیوں کو چوس ہی سکتا ہے اور نہ چھاتیاں اچھی طرح خالی ہوتی ہیں۔ ایک طرف کی چھاتی جب تک پوری خالی نہ ہو اُس کے دُودھ بنانے والے غدود پوری حرکت میں نہیں آتے اور پُورا دُودھ پیدا نہیں کرتے اِس طرح ماں اور بچہ دونوں کو نقصان پہنچے بغیر نہیں رہ سکتا۔ یہی وجہ ہے کہ بعض عورتوں کا دُودھ پیش از وقت بند ہو جاتا ہے اور بعض کی چھاتیوں میں دُودھ کی روانی سُست پڑ جاتی ہے۔



دُودھ نکالنے کا پمپ

بعض دفعہ ایسا ہوتا ہے۔ بچہ بدہضمی یا کسی اور دُوسرے نقص کی وجہ سے چھاتیوں کو پُورے طور پر خالی نہیں کر سکتا۔ اس صُورت میں بھی چھاتیاں دُودھ سے بھری رہتی ہیں۔

ماں کو چاہیئے کہ اگر بچہ پُورے طور پر چھاتیوں کو خالی نہ کر سکے تو اپنی چھاتیوں کو پمپ یا ہاتھ سے بالکل خالی کر دے اِس سے دُودھ باقاعدہ

ہوتا رہیگا اور پھر بچے کے صحت مند ہونے پر پورے طور پر بھوک لگے گی تو اُس کی حسب خواہش اُسے دودھ مل سکے گا۔ لیکن اگر چھاتیاں پورے طور پر خالی نہ ہوں تو جتنا دودھ پہلے آتا ہوگا وہ بھی سوکھ جائے گا یا کم ہو جائے گا۔

بہت سی دایہ اور سیانی عورتیں نوجوان ماؤں کو ہدایت کرتے پائی گئی ہیں کہ وہ اپنے ہاتھ سے دودھ دوہ کر خود ہی پی لیں تاکہ دودھ کی روانی بھی قائم رہے اور دودھ ضائع بھی نہ ہو۔ جرمنی کے سائنسدانوں نے بہت لمبے مشاہدے کے بعد ثابت کیا ہے کہ یہ دودھ عورت کو جوان بنائے رکھتا ہے۔ اگر ان طریقوں پر عمل کیا جائے تو چھاتیوں کی روانی میں فرق نہیں پڑتا اور بچے کی ضرورت کے واسطے کافی دودھ آتا رہتا ہے اس طرح ماں اور بچہ ہر دو فائدے میں رہتے ہیں۔ ہم ماؤں سے ایسا کرنے کی سفارش کرتے ہیں فی ہزار ایک دو عورتیں ایسی دیکھنے میں آتی ہیں کہ جو اپنے بچے کو دودھ پلانے کے بالکل ہی ناقابل ہوں۔ ورنہ اکثر حالتوں میں عورتوں کی اپنی ہی غلطی سے دودھ کی روانی میں فرق پڑ جاتا ہے یا وہ بالکل بند ہی ہو کر رہ جاتا ہے۔ اس لئے ضروری ہے کہ جب ماں کو یہ معلوم ہو کہ اس کا دودھ کم ہو رہا ہے یا اس میں بچے کو طاقت بخش غذا مہیا کرنے کا عنصر باقی نہیں یا اس کی روانی میں فرق آ رہا ہے تو وہ فوراً غذا کی درستی کرے اور چھاتیوں کو اچھی طرح خالی کرے اور اگر بچے کو بے وقت دودھ پلانے اور دونوں چھاتیوں سے دودھ پلانے کی غلطی کرتی ہے تو ایسا کرنا چھوڑ دے۔ [۱]

چھاتیوں میں دودھ کم ہونے کی علامات

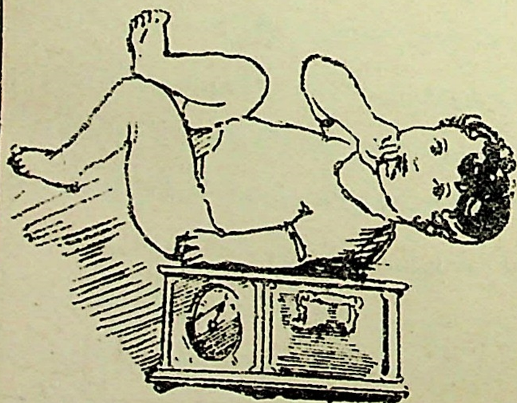
بچے کی کمزوری اور وزن کی کمی

جب ماں کی چھاتیوں میں دودھ کم ہونے لگتا ہے تو اسے اکثر اس کا پتہ

---

[۱] ایسی ہی کئی بیماریاں ... [illegible] ... گیا ... [illegible] ... بھی اتنا وزن دیں

ہی نہیں لگتا لیکن اگر وہ جاننا چاہے تو اُسے پتہ لگ بھی سکتا ہے۔ اگر وہ بچہ کا توجہ سے
مطالعہ کرے تو اسے معلوم ہو سکتا ہے کہ پہلے بڑے شوق سے بچہ دُودھ چُوستا تھا اور اطمینان
کے ساتھ بند کرتا تھا نیز دُودھ پی کر حسب موقعہ وہ وقت کھیلنے لگ جاتا تھا یا سو جاتا تھا۔
لیکن چونکہ اب حسب خواہش دُودھ حاصل نہیں کر سکتا۔ اس لئے دُودھ پینا بند کر کے
چیخنے لگ جاتا ہے۔ وہ چند ہی دنوں میں کمزور ہونے لگتا ہے۔ اس کا چہرہ بیمار کی طرح
زرد نظر آتا ہے اور اسے دیکھنے سے صاف معلوم ہوتا ہے کہ اُسے اُس کی ضرورت کے
مطابق خوراک نہیں ملتی۔ اُس کی گردن کے نیچے کی چربی کم ہو کر گردن خاص طور پر مُردہ نظر
آتی ہے اور دیگر جسم بھی دُبلا ہونے لگتا ہے اور وزن کم ہونے لگتا ہے۔ ننھے بچے کا ہر ماہ یا
دُوسرے تیسرے وزن لینا بچے کی غذا کو ناپنے والا "بیرومیٹر" (آلہ) ثابت ہوتا ہے۔ ہمارے
ملک میں بچہ کو وزن کرنے کا رواج نہیں لیکن حقیقت یہ ہے کہ اس بات کے جاننے کے
واسطے کہ بچہ صحیح طور پر ترقی کر رہا ہے یا نہیں۔ اس امر کی اشد ضرورت ہے کیونکہ جو بچہ
پُوری غذا حاصل
کرتا ہوگا اُس کا
وزن ضرور بڑھیگا۔
برعکس اس کے
ضرورت سے کم
غذا حاصل کرنے
والے بچے کا
وزن گھٹے گا یا کچھ
عرصہ ویسا کا ویسا ہی
رہے گا۔ بچے کا



(دُوسرے تیسرے مہینے وزن ضرور کرنا چاہیئے)

وزن کرنے کے متعلق آئندہ کسی فصل میں روشنی ڈالی جائے گی۔ یہاں صرف اتنا ہی لکھنا کافی ہے کہ جب ماں دیکھے کہ بچے کے وزن میں کمی آ رہی ہے تو اُسے فوراً سمجھ لینا چاہیے کہ اُس کی چھاتیوں میں دُودھ کم ہو گیا ہے یا دُودھ میں طاقت بخش غذائیت کم ہو گئی ہے لہٰذا اسے دُودھ بڑھانے یا اس میں غذائیت زیادہ کرنے کی تدبیر کرنا چاہیئے۔ اگر دیگر کوئی وجہ نہیں۔ وزن اور بھی زیادہ ضروری ہو جاتا ہے جبکہ بچہ کو مصنوعی غذا دی جا رہی ہو جیسا کہ آئندہ فصل میں بتایا جائیگا۔

پاخانہ پیشاب کی کمی

جب چھاتیوں میں دُودھ کم ہو اور بچہ ضرورت سے کم غذا حاصل کر رہا ہو تو اُسے پیشاب کافی نہیں آتا ہے اور کپڑے پر کسی قدر گہرا داغ باقی رہ جاتا ہے۔ اُسے پاخانہ بھی کم مقدار میں آتا ہے اور اُس کی رنگت بھی خلافِ معمول ہوتی ہے۔

غذائیت کا ہلکا پن

جب بچہ ماں کی چھاتیوں سے بہت دیر تک دُودھ چوستا رہے اور اسی حالت میں سو جائے تو سمجھنا چاہیئے کہ دُودھ ہلکا ہے اور اس میں غذائیت کا مادہ زیادہ نہیں (عمدہ دُودھ پیتے پیتے بھی بچے سو جایا کرتے ہیں لیکن اس حالت میں وہ بہت دیر تک چھاتیوں سے نہیں چمٹے رہتے) جب دُودھ میں پانی کا عنصر زیادہ ہو اگرچہ بظاہر دُودھ کی مقدار کافی ہو تو اس صورت میں بچہ بار بار چھاتیوں سے دُودھ چوسنے کے واسطے بیتاب رہتا ہے کیونکہ وہ ہمیشہ بھوکا رہتا ہے اور جب اُس کے مُنہ میں چھچھی دی جاتی ہے تو چوستے ہی اس طرح چھوڑ دیتا ہے جیسے ہم لوگوں کو دُودھ روٹی یا چاول کی بجائے کوئی پتلی لسی ہا پلا کر ہماری بھوک مٹانا چاہے اور ہم اس پانی کو پینے سے کراہیت محسوس کرتے ہوئے انکار کر دیں۔ پتلا دُودھ چوسنے میں بچے کو بعینہٖ اسی طرح کی مایوسی ہوتی ہے۔ اور اس لئے وہ چھچھی کو ہاتھ سے پرے کر دیتا ہے چاہے کتنی ہی دفعہ اُس کے مُنہ میں دی جائے

اُس کا پیٹ بھرا ہوگا۔ مگر اُسے اپھارہ کی شکایت نہیں ہوگی۔ اُسے پیشاب بہت مقدار میں آئیگا اور پاخانہ تھوڑی مقدار میں ؛

ایسی صورت میں ضروری ہے کہ ماں دودھ کے اس ہلکے پن کا علاج کرے جہاں دودھ میں کمی نقصان دہ ہے۔ وہاں ہلکے پن کی بہتات بھی چنداں سود مند نہیں۔ اس سے بھی بچہ کافی غذا نہیں پا سکتا اور نہ اس سے اس کی بھوک ہی مٹ سکتی ہے ؛

دودھ میں کمی یا ہلکے پن کے اسباب

دودھ میں کمی ہونے کی بہت بڑی وجہ دودھ پلانے میں اوقات کا خیال نہ کرنا ہے اور ماں کا دودھ وغیرہ طاقت بخش غذا نہ کھانا ہے۔ نیز دودھ میں پانی کے عنصر کی زیادتی ہونے کی بھی یہی وجہ ہے بعض عورتوں کی چھاتیوں میں پہلے پہل کافی دودھ آتا رہتا ہے لیکن پھر خوراک کی خرابی یا بے احتیاطی سے کم ہو جاتا ہے۔ یہ حالت بڑے گھرانوں کی ماؤں میں خصوصاً پائی جاتی ہے۔ پستانوں کا ٹھیک طور پر خیال نہ کرنا۔ جلد بازی اور عدیم الفرصتی کے باعث دودھ پلانے سے جی چرانا۔ بچے کو انا کے سپرد کر دینے کی خواہش کرنا۔ بچے کو بہت کم پیار کرنا۔ اپنی سیر و تفریح میں مشغول رہنا امیر گھرانوں میں عام ہوتا ہے چائے اور برف کا استعمال بھی ماں کی چھاتیوں میں دودھ کم کر دیتا ہے۔ ماؤں کو چاہیئے کہ وہ تمام وجوہات کا خوب غور کے ساتھ مطالعہ کریں اور ایسی غلطیوں سے بالکل بچی رہیں جن سے دودھ کم ہوتا ہے اور ایسی خوبیاں پیدا کرنے کی اور ایسی خوراک کھانے کی کوشش کریں جن سے چھاتیوں میں دودھ فراوانی سے بڑھتا ہے ؛

دودھ کے ہلکاپن کا علاج

دودھ کے ہلکاپن میں دودھ زیادہ اور بافراط اترتا ہے لیکن اس میں غذائیت کا مادہ بہت ہی کم ہوتا ہے۔ اس صورت میں دودھ کسی دوسرے بچے کو پلا کر

چھاتیوں کو خالی کیا جا سکتا ہے یا اُسے پمپ سے خالی کریں۔ پستان پر گیرو یا مٹی اور مشک کافور کا لیپ کیا جائے۔ عورت کو طاقت بخش اور زود ہضم غذا دی جائے مثلاً جتنی مقدار بخوبی ہضم ہو سکے[1]۔ دودھ مکھن۔ بالائی موٹے آٹے کی روٹی۔ چنے کا شوربہ۔ مونگ۔ مسور۔ ارہر۔ مالٹا۔ سیب۔ سنگترہ۔ ناشپاتی۔ انگور۔ کشمش۔ انجیر۔ بادام وغیرہ دئے جائیں +

بھینس یا گائے کے دودھ کے ساتھ صبح شام ۶-۶ ماشہ سفید زیرہ یا سوبھاگیہ سُنٹھی یا زچہ کے بیان میں لکھی ہوئی معجون مقوی زچہ استعمال کرائیں تینوں ایک دوسرے سے بڑھ کر مفید ثابت ہونگی۔ اس کے علاوہ چند روز ماں کو خوراک کے ساتھ شدھ گندھک ½ ماشہ (۴ رتی) اور موتی سیپ جلا ہوا (یا تازہ بجھا چونا) ایک رتی دے دیا کریں۔ اچھی مفید اور طاقتور چیز ہے۔ یا پانچ گرین فاسفیٹ آف لائم دی جائے۔ اس سے نہ صرف دودھ صاف ہو گا بلکہ غذائیت کا عنصر بھی زیادہ ہو جاتا ہے۔ موتی سیپ۔ بجھا ہوا چونا اور فاسفیٹ آف لائم ایسی چیزیں ہیں جن کا استعمال اس کمی کو پورا کر دیتا ہے۔ شدھ گندھک سے خون صاف اور بہت مقدار میں پیدا ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ چاروں چیزیں اعضائے ہاضمہ کو بہت تقویت دیتی ہیں +

دودھ بڑھانے کے نسخے

جن عورتوں کی چھاتیوں میں دودھ کم ہو جاتا ہے۔ اُن کے لئے ذیل کے نسخوں کا استعمال مفید ہوگا +

(۱) گاجر مولی اور شلغم کے بیج۔ سونف۔ تودری۔ تالمکھانا۔ شتاوری۔ ساتوں[2] دو دو تولے سب کو باریک پیس کر اور ململ کے کپڑے میں چھان کر سفوف تیار کریں۔ خوراک ۶ ماشہ۔ بچے کی ماں صبح شام یہ سفوف پھانک کر اوپر سے دودھ پی لیا کرے۔ گرمیوں میں چاروں مغز اور بادام کی ٹھنڈائی کے ساتھ یہ سفوف لے سکتی ہے +

---

[1] کسی چیز کے بخوبی ہضم ہونے کا یہ امتحان ہے کہ تین گھنٹے کے بعد کسی قسم کا بوجھ معلوم نہ ہو پیٹ ہلکا ہو +

[2] باوجود کوشش ان میں سے کوئی ایک آدھ چیز نہ ملے تو باقی کافی کام دے جائیں گی +

(۲) پچ - اتیس - پیلی ہرڑ - دیودار - ناگ کیسر - گلِ نیلوفر ۲-۲ تولے لے کر سب کو موٹا موٹا کوٹ کر پُڑیہ بنا لیں صبح شام آدھ سیر پانی میں جوش دیں۔ جب آدھ پاؤ کے قریب رہ جائے تو مَل چھان کر نہار منہ پلائیں۔ اس جوشاندہ میں اگر مصری ملا لی جائے تو کوئی ہرج نہیں۔ اس کے نو دس روز کے استعمال سے چھاتیوں کے غدود تندرست ہو کر اچھا دودھ پیدا کرنے لگتے ہیں +

(۳) سونف اور شتاور باریک پیس کر ہموزن ملا کر ۴-۴ ماشہ صبح شام دودھ کے ہمراہ پلائیں۔ اس سے دودھ اچھا اور اچھی مقدار میں پیدا ہوتا ہے۔ اسے چاہے مہینوں استعمال کرتے رہیں عمدہ چیز ہے +

(۴) ماں کو چاہیے کہ اپنی خوراک میں دودھ کا زیادہ استعمال کرے ورنہ گاڑھی لسی گائے کی +

(۵) دودھ ملا ہوا گیہوں یا جو کا دلیا اور مونگ کی خوب گلی ہوئی پتلی دال کھچڑی بموافق آتے ہوں تو دہی لسی۔ امیری ہو تو پھل فروٹ۔ یہ دودھ بڑھانے کی اچھی خوراک ہے۔ گائے کے تین چار گلاس دودھ چڑھا جانے جیسی بات نہیں +

(۶) ایک تولہ سے لے کر آدھی چھٹانک تک بنولہ کی گری کا آٹا دودھ میں تھوڑا پکا کر صبح شام استعمال کریں۔ اس بات کی احتیاط رکھیں کہ کھیر بہت گاڑھی نہ ہو جائے ورنہ دیر سے ہضم ہوگی +

(۷) ایک پاؤ سفید زیرہ لیا جائے اور اسے چھان پھٹک کر رات کے وقت کسی برتن میں ڈال کر اوپر سے اتنا دودھ ڈال دیا جائے جو اس کے چار انگل اوپر تک آ جائے رات بھر اسے پڑا رہنے دیا جائے صبح کے وقت تمام دودھ زیرہ میں جذب ہو جائے گا پھر اس زیرہ کو اگر سردی کا موسم ہو تو دھوپ میں اور اگر گرمی کا موسم ہو تو چھاؤں میں سُکھا لیا جائے۔ اور سوکھ جانے پر بہت محنت سے باریک پیس کر ۶-۶ ماشہ کی خوراک دودھ کے ساتھ صبح و شام استعمال کی جاتی ہے +

(۸) جیسا کہ پیچھے مفصل لکھا گیا ہے بچہ سے لاڈ پیار کرنا بھی چھاتیوں میں ایک ساہٹ پیدا کرتا ہے جس سے دودھ بڑھتا ہے ❖

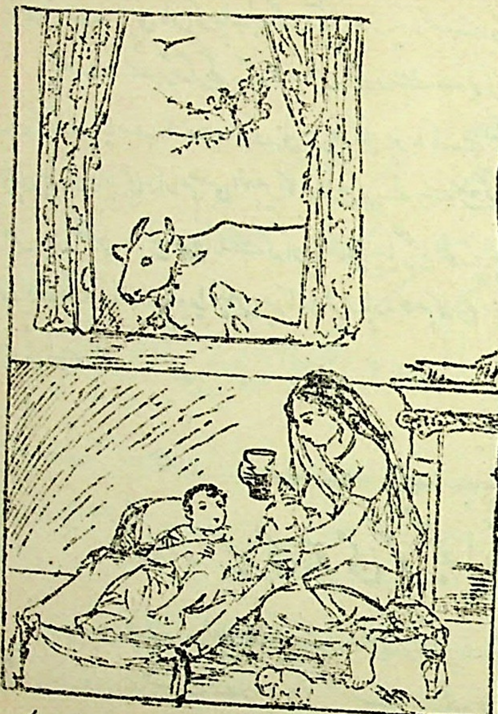
(۹) جیسا کہ پیچھے مفصل لکھا گیا ہے چھاتیوں کو پوری طرح خالی کرنے سے دودھ بنانے والے غدود پوری طرح حرکت میں آتے ہیں اور زیادہ دودھ پیدا کرتے ہیں ❖

(۱۰) چھاتیوں میں نقص کی وجہ سے اگر بچہ کو دودھ کم ملتا ہے تو حالات کے مطابق اس کا علاج کریں بعض عورتوں کی چھاتیاں بہت ڈھلکی ہوئی یا بہت نرم اور پلپلی ہوتی ہیں جن سے چوچی اندر کو دھنسی رہتی ہے۔ ہدایت نامہ بیوی میں ایسی چھاتیوں کی اصلاح کے واسطے تیل اور لیپ وغیرہ درج ہیں۔ جن کے کچھ عرصہ کے استعمال سے ڈھلکی ہوئی چھاتیاں ابھر جاتی ہیں ❖ (ب) انگیا کا استعمال ضرور ہی کرنا چاہیئے تاکہ چھاتیوں کی گولائی غدودوں کی صحت اور حیاست قائم رہے اور ان میں دودھ زیادہ مقدار میں پیدا ہو اور جمع رہ سکے۔ کنوارپن میں چھاتیوں کو بہت کس کر باندھنا نقصان دہ ہے ❖

(۱۱) غذا اور جماع میں بد پرہیزی کی وجہ سے چھاتیوں کے دودھ میں نقص واقع ہو جاتا ہے۔ اس غلطی کو درست کرنے سے بھی دودھ ٹھیک اترنے لگ جاتا ہے ❖

ناقص دودھ کی صفائی

صاف اور اچھا دودھ سفید، پتلا، میٹھا اور خوشبودار ہوتا ہے اور پانی میں ڈالنے سے اس میں مل جاتا ہے۔ اگر دودھ پانی سے بھاری ہو اور اس کی تہ میں چلا جائے یا اس کی بو خاص قسم کی ہو یا اس میں جھاگ پڑتے ہوں یا اس کا رنگ میلا ہو یا ہلکے نیلے یا ہلکے پیلے رنگ کا ہو تو سمجھنا چاہیئے کہ دودھ میں نقص ہے۔ بادی سے خراب شدہ پانی پر تیرتا اور ذائقہ میں ذرا ہلکا (ہلکا کسیلا) سا ہوتا ہے۔ گرمی سے خراب شدہ دودھ میں ہلکے زرد رنگ کی دھاریاں چھوٹتی ہیں۔ اور ذائقہ اکثر ذرا کھٹا ہوتا ہے۔ کف سے بگڑا ہوا دودھ پانی میں ڈوب جاتا ہے لیسدار اور گاڑھا ہوتا ہے ❖



بچہ کی تندرستی کا ضامن ماں کا دودھ ہے۔ دودھ بڑھانے کے لئے ماں کو دودھ زیادہ پینا چاہیئے دودھ نہ ملے تو گائے کی گاڑھی لسّی چھاچھ

دودھ چاہے کسی وجہ سے گھٹا ہو مندرجہ ذیل نسخہ کا استعمال کرائیں ٹھیک ہو جائیگا۔ ناگر موتھا۔ جراءتہ۔ سونٹھ۔ اندرجو۔ گوڑ اور گاؤ چار چار ماشے لے کر پانی میں اچھی طرح کاڑھ کر صبح شام پندرہ روز تک پلائیں۔ خوراک۔ دودھ دلیا۔ مونگ کی دال اور کبھی روٹی۔ پیچھے دودھ بڑھانے والے نسخوں میں لکھے نسخے بھی مفید ہیں ؛

عام ہدایات

گھر کا زیادہ کام کاج کرنے والی ماں کو چاہیئے کہ جب اُسے معلوم ہو جائے کہ اُس کی چھاتیوں میں دودھ کم ہے تو وہ چند دن تک کامل آرام کرے اور جہاں تک ہو سکے بستر ہی پہ پڑی رہے۔ اس سے بھی دودھ میں اضافہ ہو جائے گا۔ کیونکہ کافی آرام نہ ملنے سے بھی دودھ کی روانی کم

ہوجاتی ہے۔ ایسی ماں کو چاہیئے کہ وہ آئندہ زیادہ محنت اور مشقت سے احتراز کرے۔ ہمت سے بڑھ کر گھر کے کام میں لگے رہنے سے یوں دودھ خشک ہوجایا کرتا ہے کہ کھایا پیا سب محنت مزدوری میں خرچ ہوجاتا ہے لیکن جو عورتیں ہر وقت لیٹی رہتی ہیں اور امیری و آرام طلبی انہیں کام کاج کرنے سے منع کرتی ہے۔ ان کے دودھ میں یوں نقص واقع ہوجاتا ہے کہ ان کا کھایا پیا صحیح طور پر جزو بدن نہیں ہوتا۔ اور دودھ ٹھیک طور پر پیدا نہیں ہوتا ان کو زیادہ کام کاج اور محنت ورزش کی ضرورت ہوتی ہے ✦

”خدارا میری بیوی کو سمجھاؤ“

میری بیوی بچے کو دودھ نہیں پلاتی کیونکہ اُسے بچے کو چھاتی سے لگائے بیٹھنا برا لگتا ہے کہتی ہے میں کیا کروں اپنی طبیعت سے لاچار ہوں ۔ جب یہ پارٹی وغیرہ یا ہواخوری سے لوٹتی ہے تو بچے اتنی محبت کے ساتھ ہاتھ پھیلائے ہوتے ہیں مگر یہ پیچھے ہٹ جاتی ہے کہتی ہے میری نئی ساڑھی پر پیشاب کر دیگا۔ ہر روز ان کا پھول سا دل کملا جانا دیکھتا ہوں۔ رات کو بچے کو آیا کے پاس دوسرے کمرے میں سلاتی ہے۔ کہتی ہے ”اس کے ہلنے جلنے سے میری نیند خراب ہوجاتی ہے“ میرے ۱-۳-۴ برس کے تین بچے ہیں تینوں دبلے پتلے۔ آپ کی کتاب ہدایت نامہ پرورش بچگان المعروف حاملہ زچہ و بچہ کے مطالعہ کے بعد میں اس نتیجہ پر پہنچا ہوں کہ ان کی سب کمزوری کی وجہ ان کا ماں کے دودھ اور ماں کی محبت سے محروم رہنا ہے۔ خدا کے نام پر میری بیوی کو سمجھاؤ اُن کا پتہ بیگم ۔۔۔ ”کراچی“

تیسری فصل

ماں کی خوراک کی چھان بین اور ہدایات

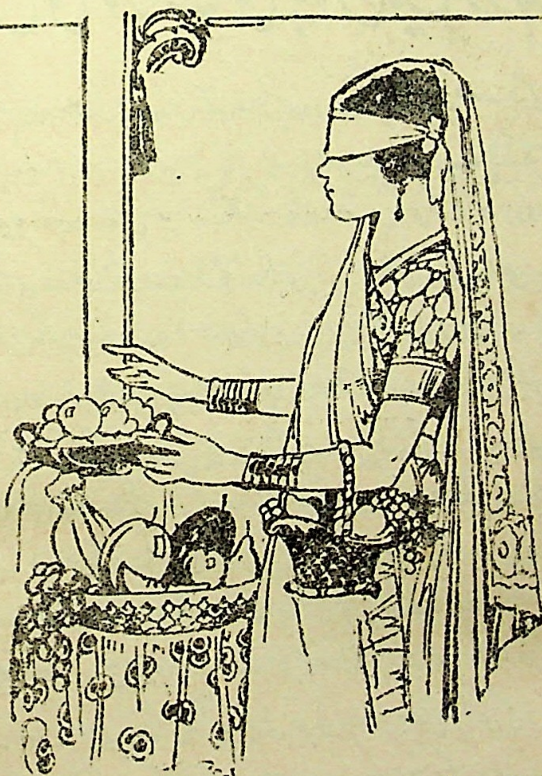
جس قسم کی غذا ماں کی ہوگی اُس کے مطابق ہی دودھ اُتریگا۔ گائے بھینس کے معاملہ میں ہم صاف طور پر دیکھا کرتے ہیں کہ گھاس۔ دانہ بھوسا سبز چارہ بنولے چنے کا چھلکا دھان کا چھلکا وغیرہ دودھ کے حق میں سب مختلف اثر رکھتے ہیں کسی غذا سے دودھ بہت اُترتا ہے مگر پتلا کسی سے تھوڑا اُترتا ہے مگر گاڑھا کسی سے زیادہ بھی اور گاڑھا بھی +

اسی طرح اگر انسانی دودھ کا مطالعہ کیا جائے تو بعض قسم کی خوراک سے ماں کا دودھ بچے کا خون بڑھانے والا ہوتا ہے بعض ہڈیوں کو طاقت دینے والا بعض قبض کشا اور بعض قابض بعض خوراک بچے کی چربی بڑھاتی ہے بعض گھٹاتی ہے وغیرہ وغیرہ۔ اگر سب باتیں جان لی جائیں تو والدین کس طرح غذا کے معاملہ میں غافل رہ سکتے ہیں؟

ہر ایک غذا میں مختلف اجزا ہوتے ہیں۔ دودھ پیتے بچے کی ماں کو اپنے لئے خوراک تجویز کرنے سے پہلے یہ لازم ہے کہ اُس کے اجزاء کی جانچ کر لے انسانی نظام کی ترقی کے لئے عمر۔ موسم ملک اور دیگر کئی حالات کے مدِ نظر مختلف قسم کے اجزا کی ضرورت ہے بعض غذاؤں میں ان اجزاء میں سے کسی نہ کسی کی کمی ہوتی ہے اور بعض میں کسی کی زیادتی اسلئے ضرورت ایسا نہ ہو کہ آپ بچے کی ماں کو جو غذا دیں اُس سے کوئی اہم جزو کم رہ جائے یا کوئی ضرورت

سے زیادہ مقدار میں کھایا جائے مثلاً چاول میں گوشت بڑھانے والے اجزاء نہیں ہوتے تو چاول کھانے والے علاقہ میں یہ کمی دال دلیا روٹی چنا مٹر کھچڑی دودھ دہی وغیرہ سے پوری کی جاتی ہے۔ اگر عورت صرف چاول کھائے تو اُس کا دودھ بچے کے گوشت پوست کے اضافہ کا باعث نہ ہوگا۔

اس لئے والدین کیلئے یہ ضروری ہے کہ وہ غذا کے معاملہ میں آنکھوں پر پٹی باندھ کر نہ چلیں بلکہ نیچے لکھی خوراک کی اقسام اور اُن کے اجزاء کو ذہن نشین کر لیں تاکہ پچھتاویں



غذا کے انتخاب میں اکثر عقل اور سمجھ سے کام نہیں لیا جاتا۔ جیسی آگئی ویسی کھا لی

سے دودھ پینے والے بچے کی ماں کے لئے یا دُودھ چھڑا دینے پر بچے کے لئے ایسی غذا تجویز کر سکیں جن کا بچے کی نشوونما پر بہتر اثر پڑے۔ جو خوراک بچے کو دی جائے اس میں خون گوشت۔ چربی ہڈی جسمانی و دماغی طاقت وغیرہ بڑھانے والے کسی ایک عنصر کی ضرورت سے بڑھ کر زیادتی یا کمی نہ ہو اور اگر کمی ہو تو اس خوراک کے ساتھ اس کمی کو پورا کرنے والی دوسری غذا تجویز کی جائے۔ بہت آسان طریقہ سے سمجھانے کی کوشش کی گئی ہے ذرا توجہ سے پڑھیں گے تو لطف آ جائیگا ٭

غذا کے اجزاء

دُودھ مکھن گیہوں سیب۔ دال ساگ۔ ادرک۔ بادام گاجر مولی کھانڈ مونگ وغیرہ جو کچھ بھی ہم کھاتے ہیں سب میں کم و بیش مندرجہ ذیل اجزاء پائے جاتے ہیں ٭

(۱) پروٹین		Proteins.
(۲) چکنائی		Fat
(۳) نشاستہ و مٹھاس		Carbohyderates
(۴) نمک اور معدنیات (فولادی، دھاتیں)		Salt and Minerals
(۵) پانی		Water

تشریح (۱) پروٹین :- یہ وہ قیمتی جزو ہے جس سے گوشت اور خون بنتے ہیں۔ جسم میں کوئی جگہ نہیں جہاں پروٹین نہ ہو۔ ایک حد کے اندر جتنی زیادہ پروٹین والی غذا ہم کھائیں گے اتنا ہی زیادہ ہمارا گوشت اور خون بڑھیگا پروٹین والی غذائیں جسم کی ترقی کے لئے بہت ضروری ہیں۔ اُن سے طاقت بھی بڑھتی ہے لیکن ان کا زیادہ کام صرف دماغ اور خون کو بنانا ہے اور اعصاب کو تقویت بخشنا ہے۔ دودھ۔ انڈا گیہوں دالیں۔ مٹر خشک میوے چوکر دُودھ کے پنیر اسی قسم میں سے ہے جن میں پروٹین

کا جزو کافی ہوتا ہے۔ جانوروں کے گوشت اور مچھلی میں پروٹین تو بہت ہے لیکن اُن میں پروٹین تیزابی ہونے کی وجہ سے آخر کار نقصان پہنچاتی ہے خصوصاً بڑھاپے میں ♦

(۲) کاربوہائیڈریٹ یعنی نشاستہ اور شکر والی غذاؤں کا کام طاقت اور گرمی پیدا کرنا ہے۔ ہاتھ کی محنت کرنے والے مردوں عورتوں اور بھاگ دوڑ کھیل کود کرنے والے لڑکوں بالوں کو ان کی بہت ضرورت ہے۔ انہیں ان غذاؤں کا استعمال کرنا چاہیئے کھانڈ مصری شکر گنا۔ انگور اور نشاستہ والی چیزیں آلو۔ چاول۔ جو۔ گیہوں[ا] وغیرہ اناج اسی قسم کے تحت میں آجاتی ہیں ♦

(۳) چکنائی :۔ ہمارے جسم میں جہاں جہاں گوشت ہے اس کے ساتھ تھوڑی بہت چکنائی یا چربی بھی رہتی ہے۔ دل۔ گردہ۔ رُخسارہ وغیرہ کے نیچے چربی کی تہیں ہوتی ہیں۔ چکنے کھانوں سے ہماری چربی بڑھتی ہے۔ چکنائی سے جہاں چربی پیدا ہوتی ہے وہاں اس سے طاقت بھی پیدا ہوتی ہے مکھن گھی۔ دودھ۔ دہی تیل۔ بادام۔ بالائی وغیرہ اسی قسم میں سے ہیں۔ اناج میں بھی چکنائی ضرور ہوتی ہے مگر کم ♦

(۴) معدنیات اور نمک والی غذائیں ہاضمہ کو بڑھاتی ہیں اور ہڈیوں کو بناتی اور طاقت دیتی ہیں۔ سبزیوں اور ساگ کی مختلف اقسام میں نمک زیادہ ہوتا ہے اور دودھ اناج۔ دال وغیرہ میں ذرا کم۔ جہازوں میں پہلے سبزیاں پکانے یا لے جانے کا انتظام نہ ہوتا تھا جس سے جہاز والوں کے دانت خراب ہو جاتے تھے۔ ہڈیوں کے علاوہ باقی تمام جسم میں بھی نمک پائے جاتے ہیں۔ پالک سنگترہ۔ ٹماٹر۔ مولی میتھی وغیرہ جسم میں نمک اور معدنیات

[ا] گیہوں میں پروٹین اور کاربوہائیڈریٹ ہر دو خاصی مقدار میں ہیں۔ باقی اجزا بھی تھوڑے تھوڑے ضرور پائے جاتے ہیں اسی واسطے بہت حد تک مکمل غذا ہونے کی وجہ سے ساری دُنیا میں گیہوں کی روٹی کسی نہ کسی شکل میں ضرور کھائی جاتی ہے۔ کہا گیا ہے کہ دودھ اور گیہوں یہ دو مکمل ترین غذائیں ہیں ♦

[illegible]

کی ضروریات کو پورا کرتے ہیں۔ دودھ۔ آلو دہی لسی پنیر (مکھن چھوڑ کر) بھی کافی ہوتے ہیں۔

(۵) پانی :- ہماری خوراک میں پانی سب سے اہم (چیز) ہے۔ ہمارے جسم میں نصف سے زیادہ پانی کا ہے۔ خون۔ گوشت۔ ہڈی وغیرہ سب میں پانی کا عنصر ہے۔ یہ بہت اہم چیز ہے جسم کی اندرونی صفائی کے واسطے پانی بے حد ضروری ہے۔ ہمارے جسم میں ہر وقت کسی طرح کا میل پیدا ہوتا رہتا ہے۔ سو پانی بذریعہ پسینہ پیشاب اور تھوک باہر نکال دیتا ہے اس کے علاوہ پانی خون کو خراب اور گاڑھا ہونے سے بچاتا ہے۔ یہ غلط خیال پیدا ہو گیا ہے کہ صحت کے لئے پانی کم استعمال کرنا چاہیئے۔ اور اس غلط خیالی کی بنا پر بیشتر نوجوان عورتیں نقصان اٹھا رہی ہیں۔ یہ جو آپ کو مرجھائے ہوئے کمہلائے ہوئے بے رونق چہرے نظر آتے ہیں۔ ان کی وجہ یہی ہے کہ جسم کا زہر پانی کے ذریعہ باہر نہیں نکلتا۔ بچوں کو جب پیاس لگتی ہے تو انہیں پانی کی بجائے دودھ دے دیا جاتا ہے۔ لیکن ایسا کرنے والے نہیں جانتے کہ دودھ پانی کی ضرورت کو پورا نہیں کر سکتا۔ اس طرح بچے قبض کا شکار ہو جاتے ہیں۔ زچہ اور دودھ پلانے والی عورتوں کو بھی پانی نہیں دیا جاتا۔ یہ بھی غلطی ہے پانی کی ضرورت پانی سے پوری ہو سکتی ہے دوسری غذاؤں سے نہیں۔

ایک انسان جس کا وزن ۱۲ من ہو اسے ایسی خوراک کھانی چاہیئے جس میں روزانہ چھٹانک بھر دال۔ چھٹانک بھر گڑ (شکر یا کھانڈ) چھٹانک بھر تیل یا گھی ایک اور دو پاؤ کے درمیان گیہوں وغیرہ اناج اور دس پاؤ بھر چاول یا آلو چاہیئے۔ نمک اور پانی حسب ضرورت حسب پسند۔

جن کے کھانے میں پروٹین کا جزو کم ہوتا ہے۔ وہ دُبلے رہتے ہیں۔ ان کا وزن بہت کم ہوتا ہے۔ دماغ سے کام کرنے والوں کے لئے بھی پروٹین بہت کارآمد ہے۔ حاملہ عورت اور دودھ پلانے والی عورت کو پروٹین کی بڑی ضرورت ہے چکنائی اور شکر والی خوراک طاقت کے واسطے ضروری ہے۔ خاص کر سردی کے موسم میں جسم

میں گرمی قائم رکھنے کے واسطے چکنائی اور شکر کی بہت ضرورت رہتی ہے چکنائی اور شکر
ایک دوسرے کی جگہ پر کام دے سکتے ہیں مثلاً غریب آدمی جن کو گھی دودھ جیسی چکنی غذا
میسر نہیں ہوتی وہ چاول گیہوں مکی جوار سے چکنائی کا مطلب بخوبی پورا کر سکتے ہیں ۲
دودھ پلانے والی ماں کے لئے درحقیقت مذکورہ بالا سب اجزا کی ضرورت ہے کیونکہ
بچے کی اوائل عمر میں اس کے خون گوشت پوست چربی ہڈی اعصاب و دماغ سب کا زور
زور سے افزائش اور بڑھوتری کا وقت ہوتا ہے۔ ماں بچے کی جس قسم کی ترقی دیکھے
اسی کا خیال رکھ کر غذا میں فوراً کمی بیشی کرے لیکن کس اناج یا کتنے دودھ وغیرہ سے کتنی
پروٹین وغیرہ حاصل ہوتے ہیں سمجھنے کے لئے یہ بات جتنی ضروری اور دلچسپ ہے اتنی
ہی تفصیل طلب ہے۔ ہدایت نامہ غذا کے ۲۰۸ صفحوں میں مفصل لکھ دیا ہے جو بہت
دلچسپ اور سبق آموز مضمون ہے۔ اس کے مطالعہ سے آپ کی معلومات میں بڑا اضافہ ہوگا

Vitamines

وٹامن

ہماری خوراک میں اوپر لکھے اجزاء کے علاوہ ایک چیز وٹامین بھی ہوتی ہے۔ جس کی
غیر موجودگی ہماری صحت پر برا اثر ڈالتی ہے۔ اگر ہمیں غذا میں پروٹین چکنائی۔ نمک وغیرہ
میسر ہوں لیکن یہ چیز حاصل نہ ہو تو کئی قسم کی بیماریاں ہو جاتی ہیں۔ وٹامین کا زیادہ کام ہمیں
اکثر و بیشتر امراض سے بچانا ہے۔ بچے کو اس چیز کی ہماری نسبت زیادہ مقدار میں ضرورت
ہوتی ہے کیونکہ بچے کا جسم ہماری نسبت زیادہ تیزی سے بڑھتا ہے۔ اور اگر بچے کی غذا میں
وٹامین نہ ہوں تو ان کی عدم موجودگی سے جسم کمزور ہو جاتا ہے اور قوت مدافعت (بیماریوں کا
مقابلہ کرنے کی طاقت) بالکل کم ہو جاتی ہے۔ اور اگر یہ اجزاء خوراک میں موجود ہوں تو وہ
تندرست رہتا ہے جسم توانا ہوتا ہے اور اس کی قوت مدافعہ بڑھتی ہے۔ اس چیز کو وٹامین
کہتے ہیں۔

وٹامین عموماً ہری ترکاری پھل پھول میوہ جات اور ہری گھاس میں عام ملتی ہے پھر

اُن کے کھانے والے جانوروں کے دودھ، جگر اور تمام جسم میں منتقل ہو جاتی ہے

خاصیتیں زیادہ گرمی اور حرارت سے وٹامنز[ف] کا خاتمہ ہو جاتا ہے یعنی ۱۱۰ درجہ سنٹی گریڈ[ت] حرارت پر یہ تباہ ہو جاتی ہے۔ پس اس سے ہم آسانی سے نتیجہ نکال سکتے ہیں کہ گھی یا تیل میں تلی ہوئی چیزیں اپنا یہ طاقت بخش جزو ضائع کر دیتی ہیں۔ لیکن پانی میں پکی میں یہ قائم رہتا ہے ۔

(۲) کھاری اشیاء (Alkalies) مثلاً سوڈا ان کو بہت جلد تباہ کر دیتی ہیں خصوصاً جب کھاری چیز ڈال کر کسی چیز کو پکایا جاتا ہے تو وٹامین تباہ ہو جاتے ہیں مثلاً کسی چیز کو ۸۰ ڈگری درجہ حرارت پہ بڑی دیر تک گرم رکھنے پر بھی اس کے وٹامین ویسے کے ویسے ہی رہتے ہوں مگر تھوڑا سا سوڈا ڈال کر اس سبزی ترکاری وغیرہ کو پکایا جائے تو پچاس درجہ پر ہی سارے وٹامنز تباہ ہو جائیں گے ۔

ہوٹلوں سکول کے ہوسٹلوں بورڈنگ ہاؤسوں میں جو سبزیاں پکائی جاتی ہیں انہیں جلدی گلانے کی غرض سے اکثر باورچی لوگ ان میں سوڈا ڈال دیتے ہیں تاکہ چیز جلدی تیار ہو جائے اس صورت میں سبزی تو بیشک گل جاتی ہے مگر صحت کا راز (وٹامنز) قطعی طور پر تباہ ہو جاتے ہیں۔ اس سے ہوٹلوں اور ہوسٹلوں میں متواتر لگاتار کھانا کھانے والے زیادہ بیمار رہتے ہیں

(۴) خوراک میں وٹامین کی غیر موجودگی فوراً اپنا برا اثر نہیں دکھاتی کیونکہ ہمارے جسم میں یہ ایک وصف ہے کہ وٹامین کی ایک خاص تعداد اپنے ریشوں میں محفوظ رکھ لے اور وٹامین والی غذا ملنے پر کچھ عرصہ تک جسم بخوبی اپنا کام کرتا رہتا ہے لیکن بعد میں شکست کھا جاتا ہے ۔

(۵) اگر کسی سبزی کو خشک کر کے رکھا جائے تو اس کے وٹامین ختم ہو جاتے ہیں ۔

ف: وٹامین کی جمع وٹامنز۔ واحد اور جمع دونوں یکساں لکھے جاتے ہیں ۔ ت: ۸۰ درجہ حرارت پر پانی میں انگلی نہیں ڈالی جا سکتی اور ۱۰۰ درجہ حرارت پہ پانی اُبلنے لگتا ہے گھی تیل ۱۱۰ درجہ سے پہلے کوئی چیز نہیں پکا سکتے (کھولنے کے درجے مختلف ہوتے ہیں انہیں فارن ہیٹ کہتے ہیں

اسی سلسلے میں یہ بات بھی قابل ذکر ہے کہ ڈبوں میں جو خشک دودھ بکتا ہے یا دوسری غذائیں جو سفوف کی صورت میں بچوں کے واسطے فروخت ہوتی ہیں اُن کو اس حالت میں لانے سے پہلے اُن میں بہت سی اصلاحیں کی جاتی ہیں اور انہیں گرم کرکے اُن کا پانی اڑا دیا جاتا ہے۔ اس عمل سے قدرتی وٹامین عام طور پر تباہ ہو جاتے ہیں حالانکہ بچے کی تندرستی اور نشوونما کا دارومدار انہی پر ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہم نے بعض مصنوعی غذاؤں پر پالے ہوئے بعض بچوں کو پل جاتے تو دیکھا ہے مگر مرض کا مقابلہ کرنے کی طاقت اُن میں نہایت ہی کم ہوتی ہے اور انہیں اکثر کسی نہ کسی صورت میں بار بار بیمار ہوتے دیکھا ہے ۔

وٹامین ہے کیا؟

وٹامین حقیقی زندگی کا جزو اعلیٰ تھوڑے ہی عرصہ سے ہوا ہے وٹامین علیحدہ نظر آنے والی چیز نہیں جیسے کہ نشاستہ شکر چربی وغیرہ نظر آسکتے ہیں بلکہ جس طرح بہشت الگ کرکے ہم ہرگز نہیں دیکھ سکتے اسی طرح وٹامین کو بھی غذا سے الگ نہیں دیکھا جا سکتا۔ مگر ہے یہ بڑے کام کی چیز۔ اسے اگر روح غذا کہیں تو غلط نہ ہوگا ۔

ہر ذی روح حیوان کے اندر جس طرح روح موجود ہوتی ہے اسی طرح سمجھ لیجئے کہ ہر تر و تازہ ہری سبزی پتیاں پھل گھاس وغیرہ کے اندر وٹامین موجود ہے۔ جو جاندار ان کو کھاتے ہیں ان کے دودھ اور مکھن کے اندر وٹامین کی کافی مقدار پہنچ جاتی ہے ۔

چنانچہ انسان کو کچی غذا ہری ترکاری۔ گاجر شلغم۔ پالک۔ ٹماٹر سبز مٹر۔ پیاز۔ سنگترہ۔ آم نارنگی وغیرہ میں بہت کافی مقدار میں یہ روح غذا حاصل ہوتی ہے۔ اس سے دوسرے درجے پر سبز گھاس پات کھانے والے جانوروں کے دودھ مکھن اور گھی کے استعمال سے حاصل ہوتی ہے انڈے میں بھی یہ ہوتی ہے مگر گوشت میں بالکل برائے نام۔ اناجوں اور چاولوں کی اوپر کی سطح میں وٹامین کافی ہوتے ہیں چھلکے اتری ہوئی دالوں مشین سے صاف کئے ہوئے چاولوں اور گیہوں کے میدہ میں اسی لئے یہ کم مقدار میں رہ جاتے ہیں گھی میں بوجہ جل جانے

کہ وٹامین بالکل نہیں رہتے مکھن کچا ہوتا ہے۔ اس میں بہتات سے ملتے ہیں گھی تیل میں تلے ہوئے یا سوڈے کی امداد سے پکے ہوئے سب پکوانوں میں (اور روغن جوش میں) وٹامن ندارد ہوتے ہیں بہت گھی ڈال کر پکائی ہوئی سبزی ترکاری کی نسبت بہت کم گھی ڈال کر پکائی ہوئی سبزی ترکاری وٹامین کے لحاظ سے بہترین طور پہ صحت بخش ہوتی ہے اور پیٹ بھی مقابلتاً بہت جلدی ہضم ہوتی ہے اور اس سے زیادہ طاقت اور صحت کا حصول ہوتا ہے ۔

پس دودھ پلانے والی ماؤں کو خصوصاً اور سب لوگوں کو عموماً مندرجہ بالا سطور کا بغور مطالعہ کرکے اپنے واسطے صحیح طریقے پر پکی ہوئی صحیح قسم کی خوراک تجویز کرنا چاہیئے۔ جس سے اُن کا بچہ بخوبی نشو و نما حاصل کرکے صحت کے میدان میں خوب ترقی کرے ۔

وٹامین کی اے بی سی ڈی جی پانچ اقسام پر پیدا ہیں کسی غذا میں ایک قسم زیادہ ہوتی ہے کسی میں دوسری کسی میں سب۔ دیگر دلچسپ و مفید تفصیلات "ہدایت نامہ غذا" میں مطالعہ فرمائیں ۔

چھاتیوں میں دودھ کی کمی یا زیادتی کا بہت کچھ انحصار دودھ پلانے والی ماؤں کی خوراک پر بھی ہے۔ ماں کی خوراک کے زیر عنوان اس موضوع پر کافی روشنی ڈالی گئی ہے۔ چونکہ دودھ اور غذا میں بہت گہرا تعلق ہے اس لئے ہی اس ضمن میں کچھ زیادہ لکھنے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ دودھ پلانے والی ماں کی غذا سادہ اور مقوی ہونی چاہیئے لیکن اس میں زیادہ گھی ڈالنا ضروری نہیں۔ کیونکہ چکنی غذا سے فائدہ اُٹھانے کے لئے کافی کام کاج اور ورزش لازمی ہو جاتی ہے ۔

دودھ اور اناج

دودھ اور اناج مکمل غذائیں ہیں ان میں خون گوشت چربی ہڈی دل دماغ وغیرہ بڑھانے کے تمام سامان مہیا ہیں۔ ہوا اور پانی کے بعد دودھ اور اناج ہی وہ ایسی غذائیں ہیں جو انسان کو باقی ہر قسم کی خوردنی اشیاء

سے تمام عمر کے لئے بھی بے نیاز کر سکتی ہیں۔ اگر گنجے ہے بچا ہے بہری سب ہی امتی رہے ۔

دودھ والوں میں دودھ گائے کا دودھ اور اناجوں میں اناج گیہوں ہے۔ دودھ پلانے والی ماں کے لئے امرت اور آبِ حیات کا درجہ رکھتے ہیں۔ ایک چوتھ سیر کم ذرا میٹھا ملا ہوا گائے کا دودھ کم از کم ایک سیر جس ماں کو پینے کو ملے اُس کا بچہ جسمانی اور دماغی لحاظ سے خوب ترقی کریگا۔ دودھ پینے سے ماں کی چھاتیوں میں دودھ بہت اتر آتا ہے۔ ڈبل ملک پڑی ہوئی گیہوں کی روٹی حصولِ صحت اور طاقت کے لئے عمدہ غذا ہے۔ اس سے بہت عمدہ قسم کا دودھ چھاتیوں میں اترتا ہے۔ گیہوں کا دلیا بہت زود ہضم صحت بخش اور دودھ بڑھانے والا ہے ۔

دودھ سے حاصل ہونے والے گھی مکھن ملائی مٹھی اور لسی کا استعمال کے اندر استعمال ماں اور بچہ ہر دو کے لئے نہایت فیض بخش ہیں۔ ان سے اتر کر دالیں اور اناج ہیں کے گوشت پوست صحت اور طاقت کے بڑھانے والے ثابت ہوتے ہیں۔ ماش کی دال اچھی نہیں ۔

سبزیاں سبزیاں دودھ کی روانی میں کتنا فائدہ پہنچاتی ہیں اس امر سے عورتوں کی اکثریت بالکل ناواقف ہے بعد بڑی بوڑھی عورتیں دودھ پلانے والی ماں کو سبزیاں دینے کے بالکل خلاف ہوتی ہیں۔ اُن کی یہ مخالفت لاعلمی اور غلط فہمی پر مبنی ہے۔ اگر ماں کی خوراک سے سبزیاں بالکل نکال دی جائیں یا اُن کا استعمال ترک کر دیا جائے تو اس سے خون میں کمزوری پیدا ہو جاتی ہے جس سے ماں کی صحت پر بُرا اثر پڑتا ہے بارہا ان عورتوں کو جن کی چھاتیوں میں دودھ کم ہو گیا تھا اس کی روانی میں فرق پڑ گیا تھا سبزیوں کے استعمال کا مشورہ دیا گیا اور وہ اپنے بچوں کو پھر سے دودھ پلانے کے قابل ہو گئیں پالک گاجر باتھو شلجم چقندر پپیتا کدو ترکل آملہ ترئی میتھا اور مولی کی سبزی نیز سلاد مناسب مقدار میں مفید ثابت ہوتے ہیں ۔

پھل اور میوے میوے قریباً تمام کے تمام مفید ہیں اور دودھ کی روانی میں

مفید و معاون ثابت ہوتے ہیں۔ ماں اور بچہ دونوں کو بہت طاقت بخشتے ہیں۔ البتہ موسم اور تاثیر کا خیال رکھا جائے مثلاً بعض عورتوں اور بچوں کے لئے ترشی اپھارہ کا باعث ہوتا ہے سیب دیر میں ہضم ہوتا ہے۔ پستہ قبض کرتا ہے بعض حالتوں میں آم اور انگور کا تھوڑا سا استعمال بھی گرمی پیدا کرتا ہے اور کیلا بوجھ کرتا ہے مگر عام حالتوں میں تمام کے تمام پھل دو [illegible] دودھ کی روانی کے حق میں مفید ہیں لیکن پھلوں کا استعمال نہایت ضروری نہیں ہے غریبوں کے لئے ساگ پات ہی کافی ہیں بالکل کافی ۔

پینے کی چیزیں

دودھ پلانے والی ماں کی غذا میں پانی کا جزو کافی مقدار میں ہونا چاہیئے۔ عام طور پر سے پیاس بہت لگتی ہے۔ اسلئے گرمیوں میں اسے دودھ آش جو۔ دہی کی لسی یا بادام کی ٹھنڈائی استعمال کرنی چاہیئے جو پیاس بجھانے کے علاوہ دودھ بھی پیدا کرتے ہیں۔ سردیوں میں سادہ اور گنے کا رس مفید ہے۔ امیر انار کا رس۔ سیب۔ ناشپاتی یا سنگترے کا رس لے سکتے ہیں لیکن کھانسی بلغم گرمی سردی وغیرہ کا خیال رکھ کر تجویز کرنا چاہیئے کہ کونسی چیز دودھ پلانے والی ماں کیلئے تجویز کی جائے چونکہ [illegible] جیسے مٹر یا لوبیا کا شوربہ خاص صحت بخش ہیں اور دودھ کافی مقدار میں پیدا کرتے ہیں ۔ (تیسری فصل ختم)

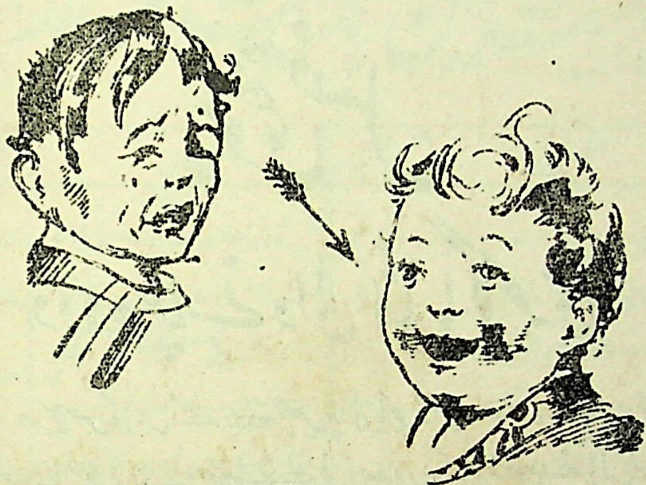
فہرست مضامین "ہدایت نامہ غذا"

ہندی میں ہدایت نامہ غذا کا نام "کیول بھوجن دوارا سواستھ" ہے۔

چوتھی فصل

دودھ پلانے والی انّا یا گوجری

وہ بچہ جس کی ماں اُسے دودھ نہیں پلاتی یا جو بد قسمتی سے ماں کے بیمار ہو جانے، کسی حادثہ کا شکار ہو جانے، بچہ ہونے سے فوراً بعد ماں کے حاملہ ہو جانے یا زچگی کے دوران میں ماں کے مر جانے سے اس نعمت یعنی ماں کے دودھ سے محروم ہو جاتا ہے (جو اس کے واسطے دنیا کی تمام غذاؤں سے بہترین اور صحت بخش ہے اور جو قدرت نے اس کی ماں کی چھاتیوں میں بھر دی ہے) تو وہ ایک نازک پھول کی طرح کمھلا جاتا ہے اور کمزور و ناتواں ہو کر اس دنیا سے رخصت ہو جاتا ہے۔ آپ ایسے بچے کو دیکھیں جسے ماں کا دودھ میسر نہ ہو تو اکثر حالتوں میں اس کے جسم پر گوشت اور چربی کی بہت کمی ہوگی جو اس کے اعضا کو سڈول اور خوبصورت بنا سکے۔ اس کے خون میں ایسا مادہ بہت کم ہوگا جو اس کے رگ و ریشہ میں پھرتی پیدا کر سکے۔ اس کی زندگی کی پہلی سیڑھی پر ہی ایسے نشان دکھائی دیں گے جو زندگی کی آخری سیڑھی پر نظر آیا کرتے ہیں۔ اس کے چہرے پر جھریاں پڑ جائیں گی اس کی آواز دبی ہوئی ہوگی۔ لیکن اگر اس کا وقت پر علاج کیا گیا اور اسے ماں کا دودھ نصیب ہو گیا یا کم از کم ایسی عورت کا دودھ میسر ہو گیا جو اس کی ضروریات پوری کر سکے اور ماں کی طرح محبت اور پرورش کرنے والی ہو تو اس کی چیخ و پکار، دکھ درد دور ہو جائیں گے



(صحیح قسم کے دودھ کی کرامات)

بچے کے چہرے سے خوشی اور تسلی کا اظہار ہوگا۔ اُس کے گالوں سے جھریاں اُڑ جائینگی اور پھر بازسر نو بچپن کی سُرخی جھلکنے لگے گی۔ اُس کے اعضا گول اور خوبصورت ہو جائیں گے۔ ان میں چربی بھر جائے گی۔ زردی کی جگہ سُرخی۔ کمزوری کی بجائے قوت پیدا ہو جائے گی۔ اور آخر جب تم اُس کی مسرت بخش آواز سنیں گے تو ایسا معلوم ہوگا کہ چند ہفتے پہلے کا بیمار، کمزور اور ناتوان بچہ بالکل تبدیل ہو گیا ہے اور اب وہ پریوں کے ملک سے آب حیات پی کر آیا ہے۔

ماں کا دودھ نہ پینے سے بچے کی حالت اکثر خراب ہو جاتی ہے۔ ایسے بچے فوراً نہیں مر جاتے بلکہ آہستہ آہستہ موت کی طرف کھسکتے جاتے ہیں۔ آپ سب لوگ جانتے

ہیں کہ ایسے بہت ہی کم بچے زندہ بچتے ہیں جن کی ماں اُن کی زندگی کے پہلے دس مہینے
میں اُن سے جدا ہو جاتی ہے۔ اگر بعد پیدائش ہی سے انہیں مصنوعی غذا دی جائے تو
کبھی دست کبھی ہیضہ کبھی قے کبھی تلی جگر کی خرابی کی وجہ سے بخار وغیرہ کی شکایات
یکے بعد دیگرے ہوتی رہتی ہیں کیونکہ مصنوعی خوراک دینے کے طریقوں پر پہلے تو
اچھی طرح عمل ہی نہیں کیا جاتا۔ دوسرے بچہ بے زبان ہوتا ہے۔ منہ سے وہ اپنی ضروریات
اور اپنی شکایات بیان نہیں کر سکتا۔ قدرت کی طرف سے جو اس کے واسطے چھاتیوں
کے دودھ کا اچھا انتظام کر دیا جاتا ہے۔ اس سے وہ محروم ہو چکا ہوتا ہے۔ اس سے
مصنوعی خوراک کی تفصیلوں کے سلسلے میں غلطی پر غلطی اور بے قاعدگی کے سبب فاقہ کشی ہو
جانے سے بیچارے کی جان پر آ بنتی ہے۔

اس لئے اگر کسی وجہ سے ماں بچے کو بالکل ہی دودھ پلانے کے ناقابل ہو تو کسی
دایہ، انّا، یا گوجری کا دودھ بچے کو پلانے کا انتظام کیا جائے۔ اگرچہ یہ طریقہ بھی ماں
کی گود کی برابری نہیں کر سکتا لیکن پھر بھی اگر مناسب انتظام کر دیا جائے تو کافی حالتوں
میں بچہ زندہ رہ سکتا ہے۔ ایسی مثالیں کم نہیں جبکہ بچے انّا اور گوجریوں سے پل گئے
ہوں اور زندگی کی جد و جہد میں کامیابی حاصل کی ہو۔

انّا کا انتظام

جب اس امر کی تصدیق ہو جائے کہ ماں دودھ پلانے کے بالکل ناقابل ہے تو بچے کی پرورش کا دوسرا انتظام کرنا چاہئے۔ اس میں
سب سے پہلا درجہ انّا کو حاصل ہے چاہے وہ کوئی رشتہ دار عورت ہو چاہے تنخواہ دار۔
انّا کو بھی ہمیشہ اعلیٰ قسم کی غذا اور عمدہ عمدہ خوراک کھلانی پڑتی ہے جو ماں خود اپنی چھاتیوں
سے دودھ پلاتے وقت استعمال کرتی ہے۔ اس کے کپڑے بھی اتنے ہی صاف ہونے
چاہئیں جتنے ماں کے۔ اس لئے عام لوگ انّا وغیرہ ملازم نہیں رکھ سکتے لیکن جو رکھ
سکیں اُن کی واقفیت کے واسطے مندرجہ ذیل سطور لکھی جاتی ہیں:-

انّا کا انتخاب

انّا کا انتخاب کرنے سے پیشتر مندرجہ ذیل ہدایات کو پیش نظر رکھنا ضروری ہے کیونکہ انّا کے اچھا ہونے پر ہی بچے کی بہتری کا انحصار ہے۔ انتخاب کردہ انّا (۱) تندرست اور بشاش ہو اس کی بابت بلا تکلف معلوم کیا جائے کہ اُسے کسی قسم کی بیماری مثلاً خارش، زخم، سیلان، قبض، پیشاب کی یا دیگر زنانہ کوئی بیماری نہ ہو اور نہ وہ پہلے کسی ایسی بیماری میں گرفتار رہی ہو۔ اس قسم کے سوالات کرنے میں ہرگز نہیں شرمانا چاہیئے۔

(۲) انّا کی عمر بچے کی ماں کی عمر کے قریب قریب ہو یا کم از کم بیس سے پینتیس تک عمر والی رکھی جائے۔

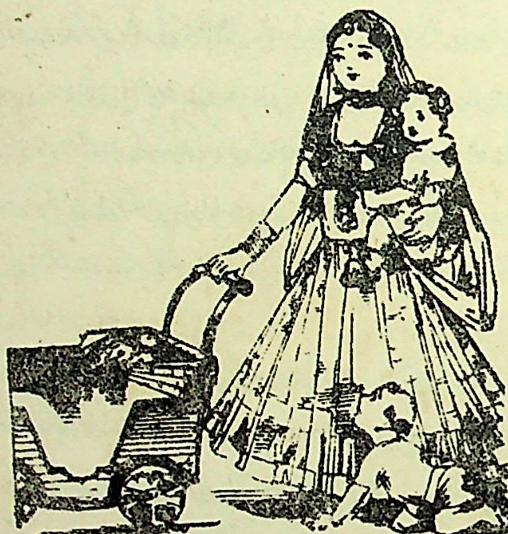
(۳) انّا کے اپنے بچے کی عمر اس بچے کی عمر کے قریب ہو جس کو دودھ پلانے کے واسطے اُسے ملازم رکھا جائے۔

(۴) انّا کی چھاتیوں میں دودھ کافی ہو اور نپلز بھی ٹھیک ہوں جیسا کہ پیچھے تفصیل کے ساتھ لکھا ہے۔ اس کے علاوہ انّا کے بچے کی صحت کا معائنہ کرنے کے علاوہ دو تین دن تک اپنے بچے کو دودھ پلا کر بھی دیکھا جا سکتا ہے کہ کیا اسے دودھ آتا ہے۔

یہ بات قابل ذکر ہے کہ بعض ملازمت کی متلاشی انّا دو تین دن تک دودھ اپنی چھاتیوں میں جمع کر چھوڑتی ہیں۔ اس لئے ان کی چھاتیوں کو پیشتر خالی کر کے پھر دیکھنا چاہیئے کہ ان میں دودھ کافی پیدا ہوتا ہے یا نہیں۔

(۵) انّا کے دودھ کا معائنہ کیا جائے۔ دودھ کے اچھا یا برا ہونے کی پہچان اسی باب کی دوسری فصل میں دی جا چکی ہے۔ دو تین دن دودھ پلا کر بچے کی درست بھوک پیاس پاخانہ پیشاب اور بچے کی چستی سے انّا کے دودھ کو درست کہا جا سکتا ہے۔

(۶) انّا کے متعلق مزید تسلی کر لینی چاہیئے کہ اس نے پہلے کم از کم دو بچے



(تندرست انّا)

کسی کے کامیابی کے ساتھ پلے ہوں۔ جن کے بچّے اُس نے پالے ہوں اُن سے انّا کی صحت وعادات جیسی سُستی آرام طلبی۔ محنت کشی ہُنرمندی وغیرہ کے متعلق پوری تسلی کر لینی چاہیئے۔

زمانۂ قدیم میں دائیوں کے خاندان کے خاندان اسی قِسم کی مجبوراؤں سے بچّوں کی پرورش کا کام کرتے تھے۔ دایہ کے متعلق آیور وید کے مشہور وید مہرشی چرک جی نے لکھا ہے کہ "دایہ نوجوان ہو۔ خوش طبع اور سنجیدہ ہو اور تندرست ہو کسی قسم کی بیماری میں مُبتلا نہ ہو۔ بدصُورت نہ ہو۔ وہ دن کا سونا۔ نشہ کا استعمال کرنا۔ آوارہ گردی۔ بد چلنی۔ بدگوئی۔ تند مزاجی۔ عداوت حسد چڑچڑاپن۔ زیادہ ہنسنا وغیرہ بدعادتوں والی نہ ہو۔"

شری چرک جی مزید لکھتے ہیں۔ "والدین کو اس امر کا خیال رکھنا چاہیئے کہ دایہ اُسی

ملک کی اور شہری میدانی یا پہاڑی علاقہ کی رہنے والی ہو جس کے باشندے وہ خود ہوں
اُس کی طبیعت میں کمینہ پن کا عنصر نہ ہو۔ اُس کے بچے زندہ اور تندرست ہوں۔ وہ
بے پرواہ نہ ہو۔ زیادہ سونے کی عادی نہ ہو۔ ادنیٰ خیالات کے لوگوں سے میل جول نہ رکھے
خدمت کرنے میں پھرتی سے کام لے۔ اپنے جسم اور لباس کو پاک و صاف رکھے۔ ناپاک
چیزوں اور باتوں کی مخالف ہو۔ اُن کی چھاتیاں بڑی ہوں اور اُن میں دودھ کافی ہو۔
دایہ عارضی طور پر بچے کی ماں بن جاتی ہے اور دودھ پلانے والی ماں کے لئے
خوراک وغیرہ کے متعلق جو ہدایات دی گئی ہیں وہ اُس کے سلسلہ میں بھی عمل میں لائی جانی چاہئیں
اُس کی غذا اُس کے لباس اور اُس کی چھاتیوں کے دودھ کے متعلق بھی انہی باتوں کا
خیال رکھا جائے۔

بارہا ایسا ہوتا ہے کہ والدین دایہ کو اس امر کے لئے مجبور کرتے ہیں کہ وہ
اپنے بچے کو دودھ پلانا بند کر دے۔ میرے خیال میں یہ بات خود غرضی اور ظلم کی ہے
اس کے علاوہ دایہ اپنے بچے کے لئے کڑھتی رہے گی تو دودھ خراب ہو جائیگا۔ ایسا نہیں
کرنا چاہیئے۔ بلکہ دایہ کو بہتر اور مقوی غذا دی جائے جس سے دودھ زیادہ مقدار میں اور
بہتر پیدا ہو۔ اس طرح دایہ تندرست رہے گی اور خوش خوش دونوں بچوں کو دودھ پلا
سکے گی۔ دایہ کے ساتھ بہت مہربانی کا سلوک ہونا چاہیئے۔ اسی میں آپ کے بچے
کی بھلائی ہے۔

گوجری

اس سلسلہ میں میں گوجری کے متعلق بھی کچھ لکھنا چاہتا ہوں۔ انّا اور
گوجری میں فرق یہ ہے کہ انّا کو گھر پر ملازم رکھا جاتا ہے اور گوجری
بچے کو لے کر اپنے گھر چلی جاتی ہے۔ انّا کا انتظام تو صرف امیر لوگ ہی کرتے ہیں لیکن
گوجری کا انتظام درمیانہ طبقہ بھی کر لیتا ہے۔ انّا سامنے رہنے کی وجہ سے والدین ہر
وقت اس بات کا خیال رکھتے ہیں کہ وہ بچے کو باقاعدہ دودھ پلاتی ہے یا نہیں۔ اس

کا رکھ رکھاؤ اچھی طرح کرتی ہے یا نہیں۔ لیکن گوجری کے دور رہنے کی وجہ سے اس کے متعلق ان باتوں کا خیال رکھنا ذرا مشکل ہوتا ہے ٭

اگر خوش طبع محنتی اور اچھے چال چلن کی گوجری کا انتظام کیا گیا۔ اُسے اچھے پیسے دئیے گئے۔ بچے کی حفاظت کے لئے وقت پر روپیہ بھیجتے رہے۔ گاہے بگاہے اچانک وہاں جا کر بچے کی دیکھ بھال کے لئے جاتے رہے اور گوجری کو بچے کی غور و پرداخت کے متعلق نرمی سے ہدایات دیتے رہے تو گوجری آپ کے بچے کو اپنے بچے سے بھی اچھی طرح رکھے گی۔ ورنہ جیسا عام حالتوں میں ہوتا ہے ویسا ہی آپ کے بچے کی حالت میں بھی ہوگا اور بچہ آپ کی اور گوجری کی بے پروائی کی بھینٹ چڑھ جائیگا ٭

ماں کے	دودھ پر	۸۰	فی صدی	بچے	پل	جاتے	ہیں۔
انّا	"	"	۷۰	"	"	"	"
گوجری	"	"	۶۰	"	"	"	"
گائے بکری	"	"	۵۰	"	"	"	"
ڈبہ	"	"	۴۰	"	"	"	"

چھٹی فصل

بناوٹی غذا

گذشتہ فصل میں یہ بات واضح کر دی گئی ہے کہ جب شیر خوار بچے کو ماں کا دُودھ میسّر نہ ہو تو اُسے بناوٹی غذا پر پالنے کی بجائے دایہ یا گوجری کا انتظام کیا جائے لیکن جن حالتوں میں دایہ یا گوجری کا انتظام نہ ہو سکے تو بحالتِ مجبوری بچے کو بناوٹی غذا پر پالنا چاہیئے۔ یہاں بناوٹی غذا سے میرا مطلب عورت کے دُودھ کے سوا دوسرے جانوروں کے دُودھ اور پیٹنٹ غذاؤں سے ہے ؛

مِلی جُلی غذائیں

اس سے پیشتر کہ بناوٹی اور پیٹنٹ غذاؤں کے متعلق کچھ لکھا جائے۔ میں والدین کو یہ بات ذہن نشین کرانا چاہتا ہوں کہ اگر تھوڑا کچھ بھی دُودھ ماں اپنی چھاتیوں سے پلا سکتی ہے تو ایسی حالت میں مِلی جُلی غذا بچے کو دی جائے یعنی ماں بچے کو چھاتیوں سے دُودھ پلانے کے علاوہ کسی اور قسم کا دُودھ بھی پلاتی رہے۔ یہ دُودھ گائے یا بکری کا ہو لیکن اگر بچہ اُسے ہضم نہ کر سکتا ہو تو ڈبے کا دُودھ ماں کے دُودھ کے ساتھ ساتھ استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اس طریقہ سے جہاں ماں کا بوجھ ہلکا ہو جاتا ہے وہاں بچہ بھی پل جاتا ہے۔ ماں کے دُودھ کا ہر قطرہ بچے کے لئے آبِ حیات کا اثر رکھتا ہے ؛

بھینس کا دودھ

بھینس کا دودھ کسی حالت میں بھی ایک سال سے کم عمر کے بچے کے لئے موافق اور مفید ثابت نہیں ہوسکتا۔ اس واسطے اس کا ذکر ہی نہیں کیا جاتا۔ لاچاری کی حالت میں اور جو انتظام کر سکیں کریں لیکن بھینس کے دودھ سے بچے کو بچایا جائے جو دکاندار یا ڈیری والے بھینس کے دودھ میں پانی ملا کر اُسے گائے کا دودھ کہہ کر بیچتے ہیں وہ بہت ظلم کرتے ہیں ؞

گائے کا دودھ

چونکہ عام طور پر عورتیں بچے کو گائے کے دودھ میں پانی وغیرہ ملا کر پلایا کرتی ہیں۔ اس لئے سب سے پہلے اس دودھ کے متعلق لکھنا ضروری معلوم ہوتا ہے ؞

عورت کے دودھ کی نسبت گائے کے دودھ میں ڈیڑھے پروٹین (جسم بڑھانے والے اجزا) ہوتے ہیں۔ انہیں ہضم کرنے میں انسان کے بچے کو سخت مشکل پیش آتی ہے اس کے علاوہ بلحاظ البیومن Albumin اور وٹمین کی دو قسمیں ہوتی ہیں۔ ا وہ البیومن ہوتی ہے جو عورت کے دودھ میں زیادہ پائی جاتی ہے۔ وہ اس البیومن سے ملتی ہے جو انڈے کی سفیدی میں ہوتی ہے وہ بہت جلدی ہضم ہو جاتی ہے لیکن جو البیومن گائے کے دودھ میں ہوتی ہے وہ ایک سال تک کے بچے کو جلد ہضم نہیں ہوتی اور معدہ میں دیر تک پڑی رہتی ہے جس کا معدہ اور انتوں پر بہت بوجھ پڑتا ہے چکنائی عورت کے دودھ میں زیادہ ہوتی ہے۔ گائے کے دودھ میں شکر (مٹھاس) عورت کے دودھ سے کسی قدر کم ہوتی ہے اور چونکہ یہ قوت پیدا کرتی ہے اور اسے جسم کے اندر خون وجگر میں محفوظ رکھتی ہے اس لئے گائے کا دودھ اس ضمن میں بھی عورت کے دودھ سے کم اُترتا ہے تیسرے گائے کے دودھ میں ہلکا سا تیزابی مادہ پایا جاتا ہے۔ حالانکہ انسانی دودھ میں تیزاب سے بالکل اُلٹ ہلکا کھاری Alkalline ہوتا ہے یوں سمجھو جیسے بڑی ہی ہلکی مقدار میں سوڈا ہوتا ہے۔ اصولاً جس دودھ میں

تیزابی مادہ پایا جاتا ہو وہ ایک سال سے کم عمر کے بچوں کے لئے کبھی بھی خوشگوار نہیں ہو سکتا۔ اس کے استعمال سے بچے کے ہاضمے کی قوت میں بہت فرق پڑ جاتا ہے۔ اس کے علاوہ جس گائے کا دودھ لیا جائے۔ اُس کی تندرستی کا سوال درپیش ہے۔ گائے کا بچہ دو ماہ سے زیادہ عمر کا ہو جائے تو دودھ گاڑھا ہونے لگ جاتا ہے۔ گائے زمین پر بیٹھتی ہے اور اس کے تھن بسا اوقات گوبر پیشاب سے آلودہ ہوتے ہیں۔ کمزور بیمار گائے کے دودھ میں دق اور دوسری بیماریوں کے جراثیم ہوتے ہیں۔ بڑی عمر کے آدمی تو اپنے معدہ کی تیز آنچ سے سب قسم کی خرابیوں کو جلا دیتے ہیں مگر چھوٹا بچہ کسی خرابی کا مقابلہ کرنے کی تاب نہ لا کر بیمار ہو جاتا ہے۔ انسانی دودھ تمام جراثیم سے بالکل پاک ہوتا ہے۔ اور وہی بچے کے لئے بہترین آبحیات ہے۔ ایک اور بات۔ انسانی دودھ معدہ میں جا کر لسی بن جاتا ہے اور جلدی ہضم ہو جاتا ہے لیکن گائے کا دودھ معدہ میں جا کر کچھ دیر بعد پھٹ جاتا ہے اور بچے کا کمزور معدہ اسے آسانی کے ساتھ ہضم نہیں کر سکتا ؂

گائے کے دودھ میں جو نقائص ہیں اُن پر مندرجہ بالا سطور میں بخوبی بحث کی گئی ہے لیکن اگر لاچاری کی وجہ سے گائے کا دودھ پلانا لازمی ہو جائے تو پھر اس کو انسانی دودھ جیسا کیسے بنایا جا سکتا ہے۔ یہ امر غور طلب ہے ؂

ہم نے گائے کے دودھ کے خلاف تین اعتراض کئے ہیں۔ اوّل یہ کہ گائے کے دودھ میں عورت کے دودھ سے ڈیوڑھے پروٹین ہوتے ہیں جو کہ بچہ جلدی ہضم نہیں کر سکتا۔ دوسرے ان میں عورت کے دودھ سے شکر اور چکنائی کم ہوتی ہے تیسرے گائے کے دودھ میں ہلکا سا تیزابی مادہ ہوتا ہے جس سے دودھ بچے کے معدہ میں جا کر لسی بننے کی بجائے پھٹ جاتا ہے۔ ان تمام نقائص کو دُور کرنے کیلئے مندرجہ ذیل باتیں ضروری ہیں +

بعض ڈاکٹر گائے کے دودھ میں چکنائی کی کمی کو پورا کرنے کے لئے کریم یا دوسری چیزوں کو ملانے کی ہدایت کرتے ہیں۔ لیکن اگر چکنائی کی کمی کو پورا کرنے کے لئے محض

کھانڈ ہی کا استعمال کیا جائے تو یہ مٹھاس اور چکنائی دونوں کی کمی کو پورا کر دیتی ہے کیونکہ کھائی ہوئی چکنائی کا بہت سا حصہ طاقت میں تبدیل ہو جاتا ہے اور کھانڈ کا کام بھی طاقت پیدا کرنا ہے۔ اس کی تیزابی خاصیت کو دور کرنے کے لئے چھوٹا چمچہ لائم واٹر (چونے کا پانی Lime Water یا آش جو Barley Water) ملاتے ہیں۔ ان کی تیاری کا طریقہ کتاب کے آخر میں دے دیا گیا ہے۔ فی پاؤ دودھ میں دو رتی کھانے والا سوڈا Soda Bi Carb بھی ایک حد تک یہی کام دے جاتا ہے۔ پروٹین کی اوسط کم کرنے کا اور آسان طریق نہیں البتہ تھوڑا پانی ملا کر اسے زود ہضم بنایا جا سکتا ہے۔ جتنا پانی ملانا ہو اگر پہلے اسے ابال لیا جائے اور ابلتے وقت اس پانی میں دودھ ڈال کر اسے تین منٹ تک ابالا جائے تو یہ بچے کے معدے میں جا کر جمنے نہیں پاتا لیکن یہ بات ضروری ہے کہ دودھ تازہ اور صاف ہو اور تندرست بچھڑے والی تندرست گائے کا ہو ✤

جوں جوں بچہ عمر اور وزن میں بڑھتا جاتا ہے گائے یا بکری کے دودھ میں آہستہ آہستہ پانی کی مقدار کم کر دی جاتی ہے۔ اس سلسلہ میں ذیل جدول والدین کے لئے آسانی پیدا کر سکتا ہے ✤

عمر	دودھ	پانی
ہفتہ دس روز	ایک حصہ	چار حصہ
پہلے مہینے	ایک حصہ	تین حصہ
دوسرے مہینے	ایک حصہ	دو حصہ
تیسرے مہینے سے ساتویں تک	ایک حصہ	ڈیڑھ پھر ایک حصہ

[illegible] جتنا کم سخن ہوگی اتنی ہی اچھی ہے ✤

آٹھویں مہینے کے شروع سے لے کر دسویں یا بارھویں مہینے کے خاتمہ تک پانی آہستہ آہستہ کم کر دینا چاہیئے۔ یہاں تک کہ بارھویں مہینے صرف دودھ رہ جائے عمر بڑھنے سے جس طرح پانی کم کرتے جاتے ہیں کھانڈ کی مقدار ذرا ذرا بڑھاتے جاتے ہیں۔

آش جو کی بابت معلوم رہے کہ یہ زیادہ ٹھنڈا اور پیشاب آور ہوتا ہے۔ اس کا زیادہ استعمال نہ کرانا چاہیئے۔ میری رائے میں گرمیوں میں آش جو اور سردیوں میں کھانے والا سوڈا یا صرف چونے کا پانی استعمال کیا جائے۔

ایک اور بات۔ یہ بھی ممکن ہے کہ ایک گائے کا دودھ موافق نہ آئے اور دوسری کا آجائے۔ اس واسطے ایک گائے کا دودھ پلانے سے بچے کی صحت بڑھتی نہ دیکھ کر گائے بدلنے کا انتظام کرنا چاہیئے۔

بکری کا دودھ

لیکن اگر گائے کا دودھ بچے کو بالکل ہی ہضم نہ ہو وہ زیادہ چلاتا رہے۔ اسے بدہضمی کی شکایت ہو جائے۔ زیادہ دفعہ پاخانہ پھرے۔ دودھ الٹ دے۔ اس کا وزن نہ بڑھے تو اس وقت بکری کے دودھ کا تجربہ کیا جائے۔ یہاں یہ بات قابل ذکر ہے کہ ایک یا دو دن میں نہیں سمجھ لینا چاہیئے کہ گائے کا یا بکری کا دودھ ناکام رہا ہے بلکہ چند روز اس کا تجربہ کرنا چاہیئے۔ ہوسکتا ہے کہ آپ کے پلانے کے طریق میں نقص ہو۔ آپ بوتل صاف نہ کرتے ہوں یا زیادہ پلا دیتے ہوں یا دودھ ہی خالص نہ ملتا ہو۔ بازار سے کبھی کسی گائے کا کبھی کسی گائے کا دودھ ملتا ہو جو کہ واقعی نقص والی بات ہے۔ بہت محتاط رہنا چاہیئے۔

جس خاندان میں تپدق رہا ہو اس میں پہلے ہی سے بچے کو بکری کے دودھ پر لگانا چاہیئے۔ اس کے علاوہ جب گائے کا دودھ نہ مل سکتا ہو یا والدین خود گائے نہ رکھ سکتے ہوں تو انہیں بکری پال لینی چاہیئے۔ ویسے بھی جو لوگ اپنی گائے نہیں رکھ سکتے وہ اپنے بچوں کی صحت اور طاقت کے لئے بکریاں پالیں۔ تمام یورپ میں والدین

بڑے شوق سے بکریاں پالتے ہیں اور تجربہ سے یہ ثابت ہوا ہے کہ جن بچوں کو بکری کا دودھ پلایا جاتا ہے وہ خوب تندرست اور چاق و چوبند رہتے ہیں ۔

بکری جیسا کہ سب جانتے ہیں معصوم مسکین اور قلیل جانور ہے اسے خریدنے میں بہت روپیہ نہیں لگانا پڑتا ۔ اور چارہ پر بھی بہت خرچ نہیں آتا ۔ نہ ہی اس کے لئے بڑے احاطے کی ضرورت پڑتی ہے ۔ اس کے علاوہ اس کے دودھ میں پروٹین اور چربی زیادہ ہوتی ہے ۔ مگر اس کے پروٹین معدے میں جا کر جلد ہی حل ہو جاتے ہیں جمتے نہیں بلکہ لسی بن جاتے ہیں اور بچہ انہیں ہضم کر سکتا ہے ۔ اس میں ایک خوبی یہ بھی ہے کہ بکری کا دودھ تپ دق کے زہر کو مارتا ہے لیکن گائے کے دودھ میں یہ خوبی نہیں اس لئے بکری کا دودھ استعمال کرانے سے یہ خطرہ بالکل دور ہو جاتا ہے ۔ لیکن بعض بچوں کو نہ بکری کا دودھ موافق آتا ہے اور نہ گائے کا ۔ اس وقت بحالت مجبوری پھلوں کے رس اور دوسری پیٹنٹ غذاؤں کو آزمایا جا سکتا ہے ۔

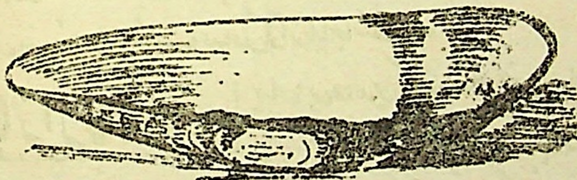
بازار کا دودھ

یہاں میں والدین کی خدمت میں یہ بات عرض کر دینا چاہتا ہوں کہ وہ شیر خوار بچوں کو ہرگز بازاری دودھ نہ پلائیں ۔ اول تو اس بات کا ہی شک ہوتا ہے کہ آیا دودھ گائے یا بکری کا بھی ہے یا نہیں ۔ دوکاندار دو پیسوں کے لئے جھوٹ بول جاتے ہیں ۔ اس کے علاوہ بازاروں میں جو دودھ ملتا ہے ۔ اس میں پیشتر ہی سے پانی ملا ہوا ہوتا ہے ۔ اکثر ناصاف برتنوں میں رکھا ہوتا ہے کیونکہ پیشہ ور دودھ بیچنے والے گایوں کے رکھ رکھاؤ ۔ خوراک صفائی اور دوسری باتوں کی طرف زیادہ دھیان نہیں دیتے ۔ دودھ دوہتے وقت اپنے ہاتھوں اور برتنوں کو اچھی طرح صاف نہیں کرتے ۔ دوکانوں پر بھی دودھ کسی ڈھکنے بغیر کڑاہوں میں پڑا رہتا ہے ۔ اندریں حالات شیر خوار بچوں کے والدین کو چاہیئے کہ اگر انہیں اپنے بچے کی صحت مطلوب ہے تو وہ حتی الوسع بازاری دودھ بچوں کو نہ پلائیں بلکہ خود گائے

پالیں اور اگر گائے نہ پال سکتے ہوں تو بکری کا انتظام کریں۔ اگر ایسا بھی نہ ہو سکتا ہو تو کسی پڑوسی، دوست یا رشتہ دار کی گائے کا دودھ اچھے صاف برتن میں لانے کا انتظام کر لیں۔ لیکن اگر وہ ایسا بھی نہ کر سکتے ہوں تو گوالوں یا بکریوں والوں کے ہاں جا کر اپنے سامنے جانور کے تھن دھلوا کر صاف برتن میں دودھ لائیں ٭

بناوٹی دودھ پلانے کا طریق

تیسری بات جس پر میں زور دینا چاہتا ہوں وہ بناوٹی دودھ پلانے کا طریقہ ہے۔ ہمارے ہاں زمانہ قدیم سے یہ دستور رائج ہے کہ بچوں کو دودھ سیپی کے ذریعہ سے پلایا جاتا ہے۔ سیپی ہر جگہ مل سکتی ہے۔ کوئی مہنگی چیز نہیں اور سب سے بڑی خوبی اس میں یہ ہوتی ہے کہ اس کی اندرونی سطح بے حد صاف اور چمکیلی ہوتی ہے۔ اس پر میل کا ذرا سا بھی نشان نظر آ جاتا ہے ٭

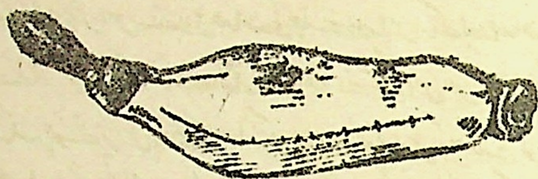


(سیپی کی تصویر)

بوتل

بازار میں دودھ پلانے کی جو بوتلیں ملتی ہیں ان میں کشتی نما بوتل جو دونوں طرف سے کھلی ہوتی ہے سب سے بہتر ہے کیونکہ یہ اچھی طرح صاف ہو جاتی ہے اور چونکہ اس میں پہلو اور کونے نہیں ہوتے اس لئے برش سے بخوبی صاف کی جا سکتی ہے۔ اگر ممکن ہو سکے تو دو بوتلیں رکھی جائیں تاکہ اگر ایک

کو دھو کر سکھانے کے لئے رکھ دیا جائے تو بچے کو دُوسری سے دُودھ پلایا جا سکے ۔



دُودھ پلانے کی شیشی

بوتل کے سلسلے میں نہایت اہم بات اُس کی چوچی کا اچھا ہونا ہے۔ یہ سادہ ہونی چاہیئے اتنی لمبی چوڑی ہو کہ اُسے آسانی سے اُلٹایا جا سکے۔ یہ بھی خیال رہے کہ یہ بوتل پر فٹ آئے بعض دفعہ گھر سے ہی کوئی شیشی اُٹھا کر اُس میں چوچی فٹ کر دیتی ہیں۔ ایک تو لمبی ویسی شیشی کے کونوں میں دُودھ رہ جاتا ہے۔ دُوسرے اُس پر چوچی ڈھیلی فٹ ہوتی ہے اور جب اُس پر دھاگا لپیٹ دیا جاتا ہے تو اُس دھاگے میں بھی میل پھنس جاتی ہے جو دُودھ کے ساتھ بچے کے پیٹ میں چلی جاتی ہے۔ نتیجۃً بچے کو خراب دُودھ کے پینے سے دست قے وغیرہ کی شکایت ہو جاتی ہے ۔

چوچی کے متعلق دوسری قابلِ ذکر بات اُس کا سوراخ ہے۔ یہ اتنا ہونا چاہیئے کہ اس سے دُودھ قطرہ قطرہ کر کے ٹپکتا رہے۔ بعض دفعہ زیادہ استعمال سے چوچی کا سوراخ بڑا ہو جانے سے بچہ بہت ہی جلدی زیادہ دُودھ پی جاتا ہے اور بعض دفعہ سوراخ بہت چھوٹا ہونے کی وجہ سے دُودھ چوستے چوستے تھک جاتا ہے۔ یا بسا اوقات جب سوراخ بہت بڑا ہو جاتا ہے تو ایک دم زیادہ دُودھ حلق میں چلے جانے کی وجہ سے بچے کو کھانسی آجاتی ہے اور وہ تمام پیا ہوا دُودھ باہر نکال دیتا ہے۔ ربڑ کی چوچیوں کو جلد بدلتے رہنا چاہیئے کیونکہ چند روز بعد ان کے سوراخ میں نقص آ جاتا ہے ۔

بوتل اور اس کی چوچیوں کو صاف کرنے کا طریق یہ ہے کہ ایک برش پر کھانے والا سوڈا لگا کر اس سے بوتل صاف کی جائے اور اس کے بعد صاف پانی سے دھولی جائے پھر کسی چیز کے سہارے اُلٹا رکھ دیا جائے تاکہ اُس میں پانی کا ایک قطرہ بھی نہ رہے خشک ہونے پر اس بات کا معائنہ کر لیا جائے کہ بوتل دھندلی تو نظر نہیں آتی۔ برش کو بھی ایسی جگہ لٹکانا چاہیئے جہاں اس میں گرد وغبار نہ اٹک سکے۔ چوچی بھی اچھی طرح اُلٹ کر صاف کر لینی چاہیئے +

پیٹنٹ غذائیں

پیشتر اس کے کہ میں ان پیٹنٹ غذاؤں کے متعلق کچھ عرض کروں جن پر بحالتِ مجبوری انحصار رکھا جائے۔ میں ایک دفعہ پھر اس امر پہ زور دیتا ہوں کہ بازار میں کوئی بھی ایسی پیٹنٹ غذا نہیں جو زیادہ دیر تک ماں کے دودھ کا مقابلہ کر سکے +

جما ہُوا دودھ جب ماں کا دودھ نہ مل سکے اور گائے یا بکری کا دودھ بھی کامیاب ثابت نہ ہو اور بچے کا وزن نہ بڑھے تو منجمد (گھنے کئے ہوئے) دودھ کا تجربہ کیا جائے۔ اگرچہ بعض حالتوں میں یہ دودھ پینے والے بچے موٹے ہو جاتے ہیں لیکن اُن میں حقیقی قوّت بالکل کم ہوتی ہے۔ اس فصل کے آخر میں جو اشکال دی جاتی ہیں اُن سے وہ فرق اور بھی روشن ہو جائیگا جو ماں کے گائے کے اور بناوٹی جمے ہُوئے دودھ میں ہے +

جمے ہوئے دودھ کی دو اقسام ہیں ایک پھیکی اور دوسری میٹھی۔ پھیکی قسم بہتر ہے اس پھیکے جمے ہُوئے دودھ میں تین گنا پانی اور تھوڑی کھانڈ ڈال کر کسی قدر انسانی دودھ کے مطابق بنایا جا سکتا ہے +

لیکن منجمد دودھ پر خرچ بہت زیادہ اُٹھتا ہے۔ اُس کی وجہ یہ ہے کہ جب

اس کا ڈبّہ کھول لیا جائے تو اُسے زیادہ دیر تک رکھا نہیں جا سکتا چوبیس گھنٹوں کے بعد یہ دودھ شیر نوار بچّوں کے لئے نقصان دہ ہو جاتا ہے ٭

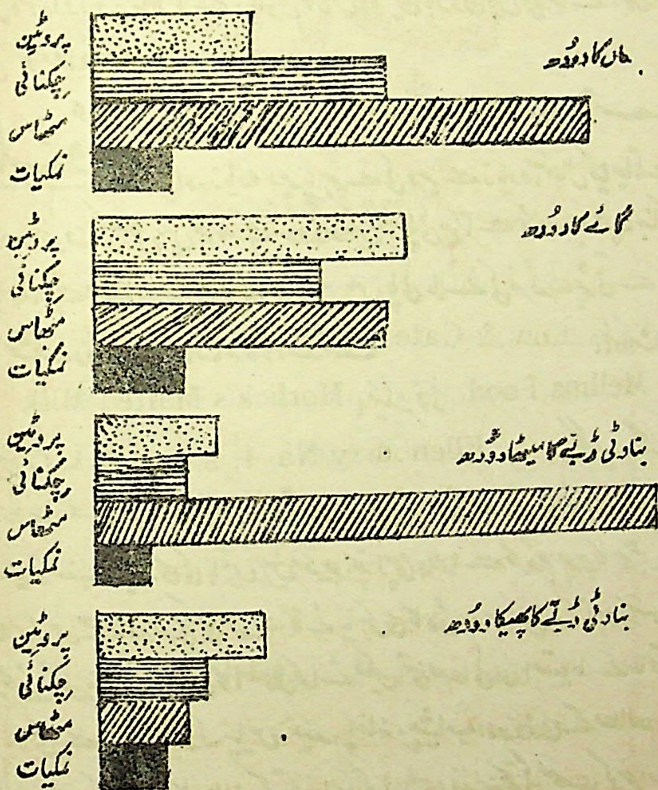
منجمد دودھ میں وٹامین کم ہوتے ہیں اس کمی کو پورا کرنے کے لئے ان بچّوں کو جنہیں اس دودھ پہ پالا جائے پھلوں کا رس دو تین بار دن میں دیا جائے منجمد دودھ نسیل Nestle's کا اچھا مانا گیا ہے ٭

خشک دودھ

خشک دودھ Milk Powder مقابلتاً سستا اور زیادہ دیرپا ہونے کی وجہ سے زیادہ استعمال کیا جاتا ہے یہ دودھ سفوف کی شکل میں ہوتا ہے۔ دودھ میں جو پانی ہوتا ہے اُسے بھاپ بنا کر اُڑا دیا جاتا ہے جب اُسے بچّے کو پلانا ہو تو اس میں پانی ملانے کی ضرورت پڑتی ہے ٭ خشک دودھ کی چند اقسام کاؤ اینڈ گیٹ Cow & Gate ہارلک مالٹڈ ملک Horlick's Malted Milk میلنز فوڈ Mellins Food اور ایلن بری ۱، ۲، Ellenburry No. 1, 2, اور گلیکسو Glaxco ہیں۔ در اصل بناوٹی دودھ میں بہت جھنجھٹ اور بہت خطرے ہیں۔ یہ تو سب لاچاری کی باتیں ہیں مگر جو بچّہ اپنی والدہ سے محروم ہو چکا ہو جس کی والدہ بیمار ہو جسے دوسری کسی عورت گائے یا بکری کا دودھ موافق نہ آتا ہو۔ اس کا والد مجبوراً ان بناوٹی غذاؤں کا استعمال کرائے لیکن اتنی صفائی اور احتیاط کے ساتھ اور اتنی باریکی سے بچّے کی بھوک پیاس۔ نیند۔ پاخانہ۔ پیشاب اور وزن کے مطالعہ سے مصنوعی غذا کے نتائج کا مطالعہ کرتا رہے کہ کوئی ایسی غذا بچّے کی صحت کو خراب نہ کرنے پائے ٭

دودھ کی اقسام کا مقابلہ

ماں کے دودھ کی بناوٹ کے ساتھ کوئی دودھ مقابلہ نہیں کر سکتا کسی میں بچے کی ضرورت سے پروٹین زیادہ کسی میں چکنائی کم کسی میں مٹھاس زیادہ کسی میں مٹھاس کم ۔



پروٹین جسم بڑھانے والا جز۔ چکنائی چربی اور طاقت بڑھانے والا جزو۔ مٹھاس طاقت بڑھانے والا جز۔ نمکیات ہڈی بڑھانے والے اور ہاضمہ کو طاقت دینے والے اجزا۔

چوتھا باب

دانت نکالنے اور دودھ چھڑانے کا زمانہ

دانت نکلنے کے زمانہ میں بچے ماں باپ کو سب سے زیادہ پریشان کرتے ہیں۔ بچوں کی سب سے زیادہ اموات دو برس کی عمر کے اندر اندر ہوتی ہیں۔ اس واسطے والدین کو ان دنوں بہت محتاط رہنا چاہیئے۔ دانت اور آنت کا کتنا گہرا تعلق ہے۔ اس کا اندازہ دانت نکالنے والے بچوں اور دانت نکلوانے والے بوڑھوں کے ہاضمہ کی خرابیوں سے بخوبی لگایا جا سکتا ہے ؛

پہلی فصل

بچّے کے دانت نکلنا اور متعلقہ ہدایات

پیدائش کے بعد بچّے کی زندگی میں دوسرا نازک مرحلہ دانت نکالنے کا عرصہ ہے جس طرح پیدائش کے وقت ذراسی بے پروائی اور اس کے بعد خوراک میں ذراسی بے احتیاطی بچّے کی جان لے لیتی ہے۔ اسی طرح دانت نکالنے کی عمر میں بے توجہی اور بے پروائی سے بچّے کی جان کے لالے پڑ جاتے ہیں۔ دو سال سے کم عمر کے بچّوں کی اس قدر بڑھی ہوئی اموات کے بڑے اسباب میں سے ایک یہ بھی ہے۔ اسی واسطے عورتوں میں ایک عام مقولہ ہے۔ راشکیوں[1] سے چھوٹا تو ماں جانے پوتا ٭

اس فصل کو پڑھنے سے والدین پر بخوبی روشن ہو جائے گا کہ وہ کس طرح اپنی لاعلمی اور غلط فہمی کی وجہ سے اپنے ان عزیز بچّوں کو موت کی گود میں سلا دیتے ہیں جنہیں حاصل کرنے کے لئے انہوں نے ہزاروں منتیں مانی تھیں اور جن کی جان بچانے کیلئے شاید وہ اپنی جان دینے سے دریغ نہ کریں ٭

دانت نکلنے کی عمر

بچّے عموماً چھٹے ساتویں ماہ میں دانت نکالنا شروع کر دیتے ہیں۔ لیکن اس سلسلے میں کوئی کلیہ قاعدہ قائم نہیں

[1] ڈیڑھ برس کی عمر میں نکلنے والی داڑھیں ٭ راشکی = ہراشنسی یعنی ظالم دانت ٭

کیا جا سکتا۔ بعض بچے پانچویں چھٹے مہینے ہی دانت نکالنا شروع کر دیتے ہیں۔ بارہا دیکھا گیا ہے جو بچے کمزور اور مریل سے ہوتے ہیں یا جن کی خوراک کے متعلق والدین بے پروا رہتے ہیں وہ گیارھویں بارھویں مہینے اوپر کے دو دانت نکالتے ہیں لیکن عام طور پر صحت کے تندرست بچے چھٹے ساتویں مہینے دانت نکالنا شروع کر دیتے ہیں اور بیس پچیس ماہ تک پورے بیس دانت نکال لیتے ہیں +

علامات

دانت نکلنے کے دنوں میں بچے کا مزاج عام طور پر چڑچڑا ہو جاتا ہے اور وہ مقررہ وقت پر دودھ پینا ترک کر دیتا ہے۔ رات کے وقت اُسے کچھ حرارت سی معلوم ہوتی ہے۔ بچہ اپنی انگلی چوستا رہتا ہے اور اُسے بہت زیادہ پیاس معلوم ہوتی ہے بعض اوقات اُس کے مسوڑھے پھول جاتے ہیں اور اس کے منہ سے رال بہنے لگتی ہے۔ چونکہ بچے کا نظام دانت نکالتے کے پہلے بالکل کچا ہوتا ہے اور اس میں مختلف بیماریوں کا مقابلہ کرنے کی طاقت بالکل کم ہوتی ہے اس لئے اس عرصہ میں اسے عام طور پر دست۔ قبض۔ زکام۔ کھانسی۔ آنکھیں آجانا وغیرہ امراض ہو جاتی ہیں۔ یا اُن کے ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے +

غلط فہمی

ایسا بارہا ہوتا ہے کہ کسی مرض کی بنیاد دانت نکلنے سے پیشتر پڑ چکی ہے جو دانت نکلنے پر زور پکڑ جاتی ہے لیکن والدین علاج معالجہ کی طرف پوری توجہ نہیں دیتے کیونکہ وہ سمجھتے ہیں کہ یہ بیماریاں بچے کے دانت نکالنے کی وجہ سے پیدا ہو گئی ہیں۔ اس واسطے جب وہ پورے دانت نکال لیگا تو خود بخود ختم ہو جائیں گی لیکن بارہا یہ خیال غلط ثابت ہوتا ہے اور یہ بیماریاں اپنے ساتھ بچے کو بھی لے جاتی ہیں بعض دفعہ والدین بچے کی ضد پر اُسے کیلا۔ ربڑی۔ پیڑا بیسن۔ اُڑد وغیرہ کے لڈو وغیرہ بھاری چیز کھانے دیتے ہیں۔ اس سے اگر وہ دست میں مبتلا ہو جاتا ہے اور اُس کی زندگی کا خاتمہ ہو جاتا ہے تو اس کی موت کی وجہ بچے کا دانت نکالنا بتائی جاتی

ہے اور پھر اگر کوئی دوسرا بچہ والدین کی بے پروائی سے بخار یا آنکھ آجانے کی بیماری میں مبتلا رہتا ہے اور بخار کے دورے ہی میں اس کا دم نکل جاتا ہے یا وہ آنکھ کھو بیٹھتا ہے تو بچے کے دانت نکالنے کو ہی اس مصیبت کا قصوروار ٹھہرایا جاتا ہے۔ اگر کہیں والدین بچے کو گرم اشیا کھلا دیتے ہیں اور اس سے بچے کو خون آنے لگتا ہے تو اس کا سبب بھی بچے کا دانت نکالنا ہی بتایا جاتا ہے ؟

احتیاط مندرجہ بالا سطور سے میرا یہ مطلب نہیں کہ دانت نکالنے کا بچہ کی عام صحت پہ کوئی اثر نہیں پڑتا بلکہ معمولی گرمی سردی یا خوراک میں معمولی کمی بیشی کا بھی اس پہ زیادہ اثر ہو جاتا ہے۔ لیکن اس کا یہ مطلب نہیں کہ قدرت نے بچے کی نشوونما کے اس معمولی عمل کو ہزاروں بچوں کو موت کا شکار بنانے کا ذریعہ بنایا ہے۔ تو بھی اس بات سے کسی کو انکار نہیں ہو سکتا کہ اگر بچے کی زندگی میں دانت نکلنے کا عمل نہ ہوتا تو عمر کے اس حصے میں جو بچے مرتے ہیں وہ نہ مرتے۔ اس لئے پوری احتیاط روا رکھی جائے اور قدرت کو اپنا کام بلا کسی رکاوٹ کے کرنے دیا جائے تو اتنی اموات نہ ہوں جتنی کہ اب اس سے ہوتی ہیں ؟

میں دعویٰ سے کہتا ہوں کہ اگر بچوں کے دانت نکالنے سے پیشتر اور دانت نکالنے کے دوران میں ان کی صحت (خصوصاً ہاضمہ) کا خاص خیال رکھا جائے اور سردی گرمی سے ان کی حفاظت کی جائے تو سوائے کسی قدر کمزور ہو جانے کے بچوں کو قطعی کوئی تکلیف نہیں ہو سکتی۔ میں آپ کو یقین دلاتا ہوں کہ میرے بچوں کے دانت نکالنے کے زمانہ میں کسی قسم کی کوئی تکلیف نہیں ہوئی۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ بچے کے دانت نکالنے کے زمانہ میں ہم بڑے چوکنے رہتے ہیں۔ اس کی بھوک پیاس۔ پیشاب۔ پاخانہ۔ نیند وغیرہ میں ذرا سا بھی فرق آنے پہ ہم غذا میں کمی بیشی کر کے پرہیز اور نیچے لکھی سادہ ہاضم ادویات کی امداد سے آنے والے خطرے کو ہم رستے میں ہی روک دیتے ہیں یعنی حسب ضرورت بچے

کے ماغیے کو درست رکھنے والی چیزوں یعنی گنگوتی ہرق سونف۔ جو ہرق نوشادر۔ کسٹرائل۔ پورا کافی یا گرم پانی یا پیپ وائن میں سے کسی ایک کا وقت پر استعمال کرلیتے ہیں ۔

دانتوں کی قسمیں

بچے کے دو دفعہ دانت نکلتے ہیں ایک دفعہ بالپن میں دودھ کے دانت۔ دوسری بار لڑکپن میں مستقل دانت پہلے شیرخواری کے زمانہ میں نکلتے ہیں اور دوسرے چھٹے ساتویں سال میں۔ پہلے دانت بیس ہوتے ہیں۔ یہ عارضی ہوتے ہیں۔ یہ عموماً چھٹے سے دسویں سال تک ایک ایک کر گر جاتے ہیں۔ دوسرے بتیس ہوتے ہیں اور مستقل طور پر رہتے ہیں۔ یہ جلدی نہیں گرتے اور بڑھاپے تک رہتے ہیں جو ان کی حفاظت نہیں کرتے اُن کے جلدی گر جاتے ہیں جو ان کا خیال رکھتے ہیں ان کی بتیسی تا عمر قائم رہتی ہے ۔

دودھ کے دانت

دودھ کے دانت حسب ذیل ترتیب سے نکلتے ہیں۔ چھٹے یا ساتویں مہینہ سامنے کے دو نیچے درمیانی دانت۔ ساڑھے ساتویں ساڑھے آٹھویں مہینے تک ان دانتوں کے عین اوپر کے دو دانت۔ نویں مہینے میں اوپر والے دانتوں کے اردگرد کے دو دانت۔ دسویں مہینے میں نیچے والے دانتوں کے اردگرد دو دانت پھر نیچے جبڑے کی دو سامنے کی داڑھیں قریباً تیرھویں مہینے نمودار ہو جاتی ہیں۔ چودھویں مہینے اوپر کے جبڑے کی دو سامنے کی داڑھیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ سولہ سے بیسویں ماہ تک نیچے اور اوپر کے دانتوں کی خالی جگہوں کو کچلی دانت۔ چھبیسویں ماہ تک عموماً باقی کی چار داڑھیں۔ ان بیس دانتوں کے جبڑوں مسوڑھوں کی سطح کے باہر نکل آنے پر دودھ کے دانت مکمل ہو جاتے ہیں ۔

مستقل دانت

اڑھائی تین سال کی عمر میں دودھ کے بیس دانتوں کے پیچھے ایک ایک داڑھ اور نکل آتی ہے اور کل دانت چوبیس ہو جاتے ہیں۔ ان داڑھوں کے آگے کے کچھ عرصہ بعد درمیانی دانت گر جاتے

ہیں۔ دُودھ کے دانتوں کی جڑوں میں نئے اور مستقل دانتوں کا سر ہوتا ہے۔ جُوں جُوں
مستقل دانت اندر سے بڑھنے لگتے ہیں دُودھ کے دانت اپنے لئے جگہ تنگ پاکر ہلنے
اور دھکیلے باہر نکلنے اور ہلنے لگ جاتے ہیں۔ پہلے چار دانتوں کو گرنے اور نئے دانتوں
کو پیدا ہونے میں ایک سال لگ جاتا ہے۔ اس کے بعد چار اور دانتوں کو گرنے میں ایک
سال لگ جاتا ہے۔ اسی طرح دوسری عارضی داڑھیں اور آخر میں کچلنے والے دانت گر
جاتے ہیں اور اُن کی جگہ نئے دانت آجاتے ہیں۔ اس کے کچھ عرصہ بعد چار نئی داڑھیں
پیدا ہوجاتی ہیں اور بیس عدد مستقل دانت اپنا کام باقاعدہ طور پر کرنے لگ جاتے ہیں
اس کے بعد سولھویں سے اکیسویں سال میں آخری چار داڑھیں نکل آتی ہیں جنہیں "عقل
داڑھیں" کہتے ہیں اور بتیسی مکمل ہوجاتی ہے۔

دانتوں کی بیماریاں

مسوڑھے

دانت نکلنے سے پہلے مسوڑھے پھول جاتے ہیں اور بچے کو سخت تکلیف
ہوتی ہے۔ اس مطلب کے لئے شہد میں باریک نمک پھٹکی قدح یا
سہاگہ[1] میں سے کوئی ایک چیز ملا کر دن میں ایک دو مرتبہ ذرا سا انگلی کے ذریعہ بچے کے
مسوڑھوں پر ملا جائے تو بہتر ہے۔ اس سے دانت نکلنے میں آسانی ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ
بہتر ہو کہ قدح یا گٹھلی کو ملا کر اس کے گلے میں لٹکا دیا جائے۔ مسوڑھوں میں خارش سی
اٹھنے پر وہ اس کا ٹکڑا مسوڑھوں میں دبائیگا۔ یہی عمل دانت جلدی نکلنے میں سہائیک
ہوتا ہے۔ مسوڑھوں کی سوزش کے دوران میں اگر بچہ بے چین ہو، مسوڑھے زیادہ سخت
ہوں اور پھول کر سفید دکھائی دینے لگیں تو سمجھ لینا چاہیے کہ دانت مسوڑھے کی جھلی تک
آگیا ہے اور اب جھلی پھاڑ کر باہر نکلنے والا ہے۔ اس حالت میں مسوڑھوں کو [illegible]

[1] ایک تولہ شہد میں ان میں سے کوئی ایک [illegible] اگر دو ماشہ ملا لیں۔

کے چھلکے سے دن میں دو بار آہستہ آہستہ ملنا چاہیئے۔ اوّل تو خود ہی ایک دو دن کے
بخوبی نکل آتا ہے لیکن بچے کو تکلیف زیادہ ہو تو اس میں ڈاکٹر یا وید سے ذرا چیر دلانا
بھی مفید ہے جیسا کہ اوپر لکھا جا چکا ہے مسوڑھوں کے زیادہ سینچنے کی وجہ سے تو ل
اور معدہ کا قصور ہوا کرتا ہے۔ اس لئے خوراک کی طرف زیادہ توجہ دینی چاہیئے اور حالات
کے مطابق فرد ہضم و الفبض یا قبض کشا غذا کا استعمال کرایا جائے۔ اگر دانت دیر سے نکلیں
تو بچے کیلئے ہیں اور بچوں کو طاقت بخشنے والی غذا تازہ پھلوں کے رس دودھ بھی
سے بڑھکر کوئی چیز نہیں۔ ماں کو ساگ سبزیاں خصوصاً گاجر مولی ٹماٹر پالک کا ٹماٹر
کا رس کو زیادہ استعمال کرایا جائے۔ آملہ کا مربہ خوب ہے بلکہ رم کرکے کھانا بھی نہایت
طاقت بخش ثابت ہوتا ہے۔ زیادہ احتیاط اس بات کی لازمی ہے کہ بچے کو جو غذا ملے
وہ اسے پورے طور پر ہضم ہوتی رہے۔ اگر بچے کو دودھ ہضم نہ ہو تو اس میں ایک چھوٹا
چمچہ لائم واٹر یعنی چونے کا پانی یا بھُنے ہوئے سہاگہ کی ایک چٹکی ملا دینا فائدہ مند ہے
دانت نکالنے کے عرصہ میں جہاں تک ممکن ہو بچے کو چائے برانڈی اور افیم کا کوئی
لوگ نہ دیا جائے ؎

دست

عموماً دستوں کو دانت نکالنے کے زمانہ میں ایک لازمی امر سمجھ کر نظر
انداز کر دیا جاتا ہے۔ اگر ان اموات کی تعداد کو دیکھا جائے جو دستوں
اور دستوں سے پیدا ہونے والی دوسری بیماریوں کی وجہ سے ہوتی ہیں تو آدمی حیران
رہ جاتا ہے دانت نکلنے کے دوران میں دستوں کی بیماری کبھی بھی خطرہ سے خالی نہیں۔
بڑی بدقسمتی یہ ہے کہ چاہے دست کسی وجہ سے ہوں پرانے زمانہ کی عورتیں دانت نکالنے
کے زمانہ میں ان کو دانتوں کی آمد کا لازمی ساتھی اُس کا علاج نہ کرنے دیں گی۔ بچے کے
والدہ کو چاہیئے کہ وہ اس بات کا خیال رکھے کہ اس کا لخت جگر اس توہم پرستی کی قربانگاہ
کی بھینٹ نہ چڑھنے پائے اگر نزدیک کوئی اچھا وید حکیم یا ڈاکٹر نہ ہو تو پانچویں باب کی

دوسری فصل موسوم بہ بچوں کے امراض کے معالجات میں کئی ادویات سے فائدہ اُٹھائیں

پیچش

اگر دانت نکالنے کی حالت میں کبھی مسوڑھے کے پھول جانے کی وجہ سے معدہ میں بگاڑ پیدا ہو کر بچے کو پیچش ہو جائے اُسے خون اور پیپ ملے چھوٹے چھوٹے دست آئیں تو مسوڑھے کو ذرا چیر دینا چاہیئے۔ پیچش کی عام بیماری کا علاج پانچویں باب میں ملاحظہ فرمائیں۔ **خوراک**۔ اناردانہ کا رس یہی کا رس سیب کا رس مونگ کی دال اُبلا یا ہوا بھنے چاول دہی کی لسی یا دہی عمر اور حالات کے مطابق نیز چاول کی پیچ

مسوڑھوں میں چیر لگانا

یہاں مسوڑھوں میں چیر دینے کے متعلق کچھ لکھنا ضروری معلوم ہوتا ہے۔ جہاں تک مسوڑھوں میں چیر لگانے کا تعلق ہے کچھ لوگوں میں اس کے خلاف خیال پایا جاتا ہے۔ میرے خیال میں بچے کو بخار کی شکایت ہو مسوڑھے پھول گئے ہوں اور وہ بہت سخت ہوں تو نکلنے والے دانت کے مقام پر چیر لگانا بہت مفید ہے۔ لیکن کسی وجہ کے بغیر مسوڑھوں کو شگاف دے دینا غیر ضروری ہے۔ مسوڑھوں کو شگاف دینے سے بچے کو کسی قسم کی تکلیف نہیں ہوتی۔ اور نہ ہی اس سے کسی سسٹم کا نقصان ہوتا ہے لیکن اس بات کی احتیاط لازم ہے کہ ڈاکٹر جس نشتر سے مسوڑھوں میں شگاف کرے وہ بہت تیز ہو اور پانی میں اچھی طرح اُبلا ہوا ہو۔ اور اُس سے ذرا سا چیر دیا جائے۔ دیکھا گیا ہے کہ شگاف جو شاید ایک سیکنڈ سے بھی کم میں دیا جاتا ہے بچے کے لئے اس قدر مفید ثابت ہوتا ہے جیسے جلتی پر پانی ڈال دیا ہو۔

دانتوں میں کیڑا لگنا

بچے کے بڑے ہونے پر خوراک میں میٹھا یا دودھ وغیرہ مٹھائی وغیرہ کے استعمال سے اور شروع سے ہی دانتوں کی صفائی کی عادت نہ ڈالنے کی وجہ سے اُس کے دانتوں کے گل جانے کی یا اُن میں کیڑا لگ جانے کی تکلیف ہو سکتی ہے۔ اس سے کئی شکایتیں پیدا ہو سکتی ہیں سب سے بڑی تکلیف یہ ہوتی ہے کہ ان دودھ کے دانتوں میں کیڑا لگنے کا اثر مستقل دانتوں

کی جڑوں پر بھی ہوتا ہے۔ دودھ والے دانتوں کی جڑ کے نیچے مستقل دانتوں کا بننا شروع
ہو چکا ہوتا ہے اور دودھ والے دانتوں کی اصلاح کا اثر ان پر ضرور ہوتا ہے جن بچوں کے
دودھ کے دانتوں کا خیال نہیں رکھا جاتا ان کے مستقل دانت بھی جلدی خراب ہو جاتے
ہیں اور وقت سے پیشتر جھڑ جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ اگر دودھ کا دانت کسی آفت
کی وجہ سے نکلوا دیا جائے تو مسوڑھا سکڑ جاتا ہے نتیجۃً مستقل دانت ٹیڑھے ہو
جاتے ہیں اور ایک دوسرے کے اوپر چڑھ جاتے ہیں ان تکالیف سے بچنے کے لئے
یہ ضروری ہے کہ ان عارضی دانتوں کا بھی خیال رکھا جائے۔ بار ہا والدین یہ تصور کر کے
کہ یہ دانت تو عارضی ہیں ان کا کچھ خیال نہیں رکھتے لیکن ان کی اس غلطی کا خمیازہ ان کے
بچوں کو بھگتنا پڑتا ہے ماں کو یہ سمجھ لینا چاہیئے کہ دیگر فرائض کے علاوہ اس کا یہ فرض بھی
ہے کہ وہ صبح اور شام اپنی انگلی سے بچے کے دانتوں کو صاف کرے اور جب بچہ بڑا
ہوتا جائے اسے اپنے دانت صاف کرنے کی عادت ڈالی جائے۔ تھوڑا نمک اور سرسوں
کے تیل کی چار پانچ بوندیں ملا کر لگانا سب منجنوں اور ٹوتھ پیسٹوں سے اچھا ہے۔ اگر
ایسا کیا گیا تو بچے کے دانت خوبصورت چمکیلے اور موتیوں جیسے ہوں گے اور اگر ان
کی طرف سے بے پرواہی کی گئی تو زرد ہو جائیں گے۔ نہیں کیڑا لگ جائے گا وہ
درد کریں گے اور جلدی گر جائیں گے۔

دانتوں کی حفاظت کے عام اصول

(۱) بچے کے دانت نکالنے کے زمانہ میں اسے زیادہ کھلی ہوا میں رکھنا مناسب ہے
(۲) بارہ دانت نکلنے تک اسے سوائے دودھ دہی اور پھلوں کے رس کے اور کوئی
چیز کم دینی چاہیئے اور مٹھائی وغیرہ سے تو قطعی پرہیز رکھنا واجب ہے۔
(۳) بچے کا منہ صاف ستھرا اور سرد رکھنا چاہیئے اگر ماں چور دودھ دہی یا ان کی

ملائی سے سر دھوئے رہنا چاہیئے۔ ان دنوں صابن اچھا نہیں ہے۔

(ب) دانت نکلنے کے زمانہ میں گرمی کے دنوں میں تالو اور مسوڑوں کو شکر سے اور سردی میں گھی سے تر رکھو۔ تالو پر دودھ کی ملائی رکھنا ہر دو موسم میں یکساں طور پر مفید ہے آپ کے کپڑے خراب ہونے کا ڈر ضرور ہے مگر ان دنوں اس طراوت کی بچے کو بیحد ضرورت ہے۔

(۴) دانتوں میں چپکنے والی غذا بہت مضر ہے۔ یہ دانتوں کی جڑوں اور مسوڑوں میں لگی رہتی ہے اور دانتوں کی صفائی میں ذراسی بے احتیاطی برتنے سے دانت خراب ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ اس لئے میدے کے بسکٹ، چاکلیٹ، چیوئینگ گم (Chewing Gum) کراچی کا حلوہ۔ ریوڑی، میسو۔ پتیسہ۔ بچے کو نہیں دینے چاہئیں ان کے استعمال سے پرہیز کیا جائے۔

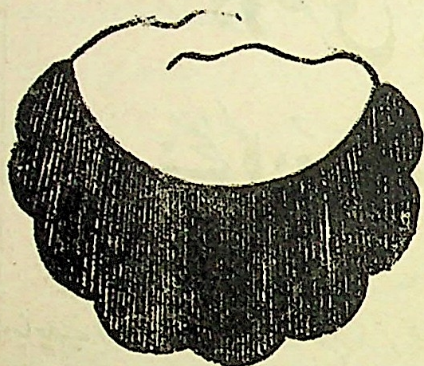
(۵) صبح اٹھتے ہی ماں کا پہلا کام یہ ہونا چاہیئے کہ تھوڑا نمک اور تیل ملا کر اپنی انگلی پر لگا کر بچے کے دانتوں کو خوب صاف کرے۔

(۶) اچھے خوبصورت اور موتیوں کی طرح چمکتے ہوئے اور مستقل دانت حاصل کرنے کے لئے یہ ضروری ہے کہ بچپن میں دانتوں اور جبڑوں کی کافی ورزش ہو اس مطلب کے لئے بچے کو کھانا چبا چبا کر کھانے کی عادت ڈالنی چاہیئے۔ ایسا کرنے میں دانت اور معدہ دونوں کا فائدہ ہے بچے کو جب سانچے میں ڈھالو گے اس سانچے میں رہیگا اور پھر وہ بوڑھا ہونے پر بھی اس طریق کو ترک نہ کریگا۔

(۷) بچہ جب کچھ کھائے تو انگلی سے اس کے دانت اچھی طرح صاف کرنے جب بچہ کچھ بڑا ہو جائے تو اسے بھی عادت ڈالی جائے کہ انگلی سے دانت صاف کرے۔

(۸) دانت نکالنے کے وقت جیسا کہ پہلے لکھا گیا ہے بچے کے منہ سے رال ٹپکتی ہے اس لئے اس کے گلے میں بب رومال یا گدی لٹکا دینی چاہیئے گیلا ہونے

پہ بدل دیا جائے جب یہ رُوئی کی ہو۔ ربڑ اور چھوٹے ریشم کی ...
کیونکہ رال کو جذب نہیں کرتیں ÷



(۹) اگر بچہ پستان چوسنے میں درد ہونے کی وجہ سے چھاتیوں کا دُودھ نہ پی سکے تو چھاتیوں سے دُودھ نکال کر چمچے سے بچے کو پلایا جائے ÷

(۱۰) جیسا کہ پہلے مفصل لکھا جا چکا ہے۔ دانت نکلنے کے زمانہ میں دُودھ پینے والے بچے اور اُس کی ماں کی خوراک کی طرف خاص توجہ دی جائے ÷

(۱۱) کوئی بھی تکلیف ہونے پر لائق وید یا ڈاکٹر کا مشورہ لیا جائے اگر خوش قسمتی سے ماں سمجھدار ہے اور بچے کی صحت کی کمی بیشی کو سمجھ سکتی ہے اور حسب موقعہ غذا پرہیز اور گھریلو چیزوں کی امداد سے بچے کی طبیعت ٹھکانے لگا سکتی ہے تو میں بچے کو ہر بات کے لئے ڈاکٹر۔ وید کے پاس لے جانا پسند نہیں کروں گا ÷

دوسری فصل

بچے کا دودھ چھڑانا

چونکہ سولہ دانت نکل آنے پر عام حالتوں میں ماں کو چھاتیوں کا دودھ پلانا بند کر دینا چاہیئے اس لئے دانت نکلنے کے مسئلہ پر کافی روشنی ڈالنے کے بعد والدین کو بچہ کا دودھ چھڑانے کے متعلق کارآمد باتیں بتانا ضروری معلوم ہوتا ہے کیونکہ دودھ چھڑانے کا بھی بچہ اور ماں کی صحت پر بڑا اثر پڑتا ہے اگر ٹھیک وقت پر ٹھیک طریقہ سے دودھ چھڑایا گیا تو ماں اور بچہ دونوں تندرست رہیں گے ورنہ دونوں کی صحت پر اس کا برا اثر پڑے گا۔

عام طور پر سوا سال اور ڈیڑھ سال کے اندر ماں کا دودھ چھڑایا جاتا ہے طاقتور سے طاقتور ماں کا دودھ پندرہ ماہ کے بعد ہلکا ہونے لگتا ہے لیکن یہ امر قابل افسوس ہے کہ ہندوستان میں مائیں اڑھائی اڑھائی تین تین سال کی عمر تک بچے کو دودھ پلاتی رہتی ہیں جس سے ماں اور بچے دونوں پر برا اثر پڑتا ہے اس لئے جب بچے بارہ دانت نکال چکے تو مہینہ بھر پہلے ہی چھاتیوں کے دودھ کے ساتھ ساتھ گائے کا دودھ کھیر کھچڑی اور دلیا وغیرہ پتلی غذا دینے لگ جانا چاہیئے تاکہ جب بچے کو چھاتیوں کا دودھ قطعی طور پر بند کیا جائے تو زیادہ تکلیف نہ ہو۔

بعض حالتوں میں بچہ شروع ہی سے اس قدر کمزور ہوتا ہے کہ ڈیڑھ سال تک بھی

نہ دانت نکلے ہیں - ایسی صورتیں اگرچہ کبھی کبھی پیش آتی ہیں پھر بھی ایسا دیکھنے میں ضرور آتا ہے - ان صورتوں میں ماں کو حتی الوسع دودھ بند نہ کرنا چاہیئے اور اگر ماں لمبے عرصہ تک بچے کو دودھ نہ پلا سکتی ہو تو اسے مصنوعی غذا جس کا ذکر پیشتر ازیں آ چکا ہے بچے کو استعمال کرانی چاہیئے۔ ایک سال کی عمر تک بچے کو ماں کا دودھ ملنا بہت ضروری ہے اگر بچے کے دانت بھی نکل آئے ہوں مگر پھر بھی وہ کافی کمزور ہو تو والدین کو چاہیئے کہ گائے کے دودھ کے ساتھ ان غذاؤں میں سے مناسب غذا منتخب کر کے استعمال کرائیں جن کا ذکر آئندہ فصل میں کیا جائے گا ۔

زیادہ عرصہ تک دودھ پلانا

ماں کی صحت پر اثر اگر ضرورت سے زیادہ دیر تک ماں بچے کو چھاتیوں کا دودھ پلاتی رہی تو وہ کمزور ہو جائیگی ۔ اس کا عصبانی اور دماغی نظام کمزور ہو جائیگا اور امراض اس پر جلدی غلبہ پا سکیں گے ۔ اعضاء ہضمہ اپنا کام عمدگی کے ساتھ سرانجام دینا چھوڑ دینگے ۔ اور دماغی کمزوری ۔ سر درد ۔ دوران سر ۔ کمی جنبش دل کی دھڑکن چھاتیوں کا درد اور دوسری بیماریاں ہو جانے کا امکان ہے ۔

ایک اور بات جتنے زیادہ عرصہ تک ماں بچوں کو دودھ پلاتی رہے گی اتنا ہی دودھ چھڑانے کے خیال سے خوف کھائیگی اور اسے یہ خیال رہے گا کہ دودھ چھڑانے سے بچہ کمزور ہو جائیگا ۔ حالانکہ یہ بالکل الٹی بات ہے صرف ہفتہ دس روز کچھ کمزوری کا شبہ سا محسوس ہوگا ۔

بچہ کی صحت پر اثر زیادہ عرصہ تک دودھ پلانے کا بچہ پر بھی برا اثر پڑتا ہے اگر ضرورت سے زیادہ عرصہ تک چھاتیوں کے دودھ پر پرورش پاتا رہے تو تندرست نہیں ہوتا کیونکہ سوا سال کے بعد ماں کا دودھ بچہ

ہو جاتا ہے بچے کے بڑھتے ہوئے نظام کو جن اجزائے غذائی کی ضرورت ہوتی ہے وہ
سب گائے کے دُودھ اور اناج وغیرہ سے حاصل ہو سکتے ہیں ؛

جلدی دُودھ چھُڑانے کا بچہ پر اثر

ایک سال سے پہلے بچہ کا دُودھ چھُڑا دیا گیا تو ان تمام باتوں کا
خطرہ رہتا ہے جو بنیادی غذا سے پیدا ہوتے ہیں۔ بات یہ ہے کہ ماں کا دودھ جلدی چھڑا
دینے کا مطلب ہی یہی ہے کہ بچے کو بنیادی غذا کا محتاج ہونا پڑیگا۔ ایک سال سے پیشتر
بچے کے اعضائے ہاضمہ اس قدر نرم و نازک ہوتے ہیں کہ ماں کے دُودھ کے سوائے کسی
قسم کا دُودھ یا پوشاک اس کی طبیعت کے موافق ثابت نہیں ہوتا جیسے پانی کی مانند سے
کے لئے میدانی آب و ہوا یا سمندر کی مچھلی کے لئے گرمی کا پانی خشک ندی۔ دال
روٹی چاول ساگ وغیرہ کھانے کا بچہ اگر تو وہ ہرگز نہیں پچا سکتا۔ وہ اکثر دست
پیٹ درد وغیرہ میں مُبتلا رہتا ہے ؛

دُودھ چھُڑانے کا طریق

ماں کو دُودھ رفتہ رفتہ چھڑانا چاہئیے پہلے
پہلے دن میں کسی ایک وقت ماں اپنا دودھ
نہ دے کہ اُس کی جگہ دُوسری غذا دے۔ اس طرح بتدریج دُودھ چھڑا دینا چاہیے لیکن
ایک بات قابلِ ذکر ہے کہ دُودھ چھُڑانے کے بعد بچے کی غذا میں کافی حصہ گائے بکری
کے دُودھ دہی کا ہونا چاہیئے اور دلیا کھچڑی چاول ساگو دانہ وغیرہ کا کم جو کہ بعد میں
دھیرے دھیرے بڑھائے جا سکتے ہیں اور پھر روٹی کا ٹکڑا بھی دیا جا سکتا ہے۔ ایسا
نہ ہو کہ ایک دفعہ ہی بچے کو دُودھ چھڑا کر بالکل دُودھ دیا ہی نہ جائے ؛

رفتہ رفتہ دُودھ چھُڑانے کی بجائے یکدم دُودھ چھڑانے کا اثر ماں اور بچہ دونو
کی صحت پر بہت برا پڑتا ہے۔ اوّل تو ماں کی چھاتیاں اپنے چالو فعل کو فوراً نہیں
چھوڑ سکتیں۔ دوسرے بچے کا سسٹم چونکہ دُودھ کا عادی ہو چکا ہوتا ہے اس لئے

فوراً کوئی دوسری غذا قبول نہیں کرتا۔ اس لئے آہستہ آہستہ دودھ چھڑایا جائے۔ ایسا بھی کر سکتے ہیں کہ پہلے پہل رات کا وقفہ بڑھا دے اور اس کے بعد سے صرف صبح و شام بچے کو دودھ پلایا کرے۔ اس طرح جب دودھ کی مانگ کم ہو جائیگی تو چھاتیوں میں دودھ بھی کم ہو جائے گا پھر ایک دن ماں اپنا دودھ دینا قطعی بند کر سکے گی +

دودھ چھڑانے کا موسم

دودھ چھڑاتے ہی ماں اور بچہ ہر دو کی صحت پر خاص اثر ہوتا ہے خصوصاً بچے کی صحت میں پہلے دس بیس روز خاص فرق آتا ہے وہ کچھ کمزور ہو جاتا ہے۔ کچھ دیر کے لئے اس کی نیند بے قاعدہ ہو جاتی ہے۔ اور وہ ہر وقت ایسا محسوس کرتا ہے جیسے اس کا کچھ کھو گیا ہو۔ ایسی حالت میں موسم بھی اگر ناموافق رہا تو برا ہوگا چیت (مارچ) اور کاتک (نومبر) بہترین مہینے دودھ چھڑانے کے ہیں کیونکہ ان مہینوں میں موسم نہایت اعتدال پر ہوتا ہے۔ ان سے اتر کر پھاگن بیساکھ اور اسوج مگھر ہیں۔ سخت سردی اور سخت گرمی میں دودھ کسی حالت میں بھی نہیں چھڑانا چاہیئے +

بچے کی ضد

اگر بچہ ماں کے دودھ کے سوا اور کسی چیز کا استعمال نہ کرے اور ضد کے ساتھ چھاتیوں سے چمٹا رہے تو ماں کو اپنی چھاتیوں پر ایلوا (مصبر) و سونٹھ اکریلا یا کونین لگا دینا چاہیئے اس سے بچہ چھاتیوں کو چھوڑ دیگا بعض مائیں چھاتیوں پر سرخ مرچیں لگا دیتی ہیں۔ ایسا نہیں کرنا چاہیئے کیونکہ سرخ مرچوں سے نقصان کا احتمال ہے +

نوٹ :۔ ایلوا قبض کشا ہے اور سونٹھ قابض۔ گرمی دونوں میں +

ماں کی چھاتیوں کا تناؤ

دودھ چھڑانے کے چوبیس گھنٹے بعد عموماً ماں کی چھاتیاں تن جاتی ہیں اور ان میں سخت درد ہوتا ہے۔ زیادہ خطرہ اُس وقت ہوتا ہے جب اُس نے بچے کو بہلانے کے [illegible]

پڑتا ہے اور وہ بچہ کبھی اپنا سر یا ہاتھ چھاتی پر رکھتا ہے تو اس بیماری کی تڑپ نکل جاتی ہے
ماں کو چاہیئے کہ اسی طرح بچہ دو تین دن اس سے الگ رہے۔ اور جب اس کے پاس آئے
بھی تو اس کی نگاہ ایک گھڑی کے لئے بھی بچے سے دور نہ ہو کیا پتہ کس وقت وہ اپنے
سر یا ہاتھ کو ایسی جنبش دے کہ چھاتی کو ٹھیس لگ جائے۔

تناؤ اور درد کی شانتی کے واسطے چھاتیوں پر تارپین کے تیل کی آہستہ آہستہ مالش
کرنا چاہیئے تل کے تیل میں تھوڑی افیم اور کافور ملا کر مالش کرنا بھی مفید ہے نمک ملے
گرم پانی سے دن میں تین چار بار دھونا یا دابنا بھی بہتر ہوگا گو کہ شکت بھی مفید ہو سکتا ہے اور سب
سے بڑھ کر صبر کا کڑوا گھونٹ بھر لینا چاہیئے تین دن کے بعد تناؤ کم ہونے لگتا ہے۔
دودھ پیدا ہونا بند ہو جاتا ہے اور آہستہ آہستہ چھاتیاں ڈھلکنے پر آ جاتی ہیں۔

اگر نہایت ہی تکلیف ہو تو بالکل تھوڑا دودھ دو تین بار ہاتھ سے یا متذکرہ چھاتی کے
پمپ سے نکالیں۔ ورنہ بار بار اور زیادہ نکالنے سے دودھ کی روانی جاری رہیگی
اور تکلیف ختم ہونے کی بجائے جاری رہے گی۔

بعض اوقات بچے کا سر لگ کر چھاتی اندر سے زخمی ہو جاتی ہے پک جاتی ہے گو
ایسا لاکھوں میں ایک بار ہوتا ہوگا مگر کبھی ہو ہی جاتا ہے اس کے لئے فوراً ڈاکٹر
سے مشورہ لینا چاہیئے اس کی بلا وقت امداد سے صورت کئی پیچیدگیوں سے بچ سکتی ہے۔

تیسری فصل

دودھ چھڑانے کے بعد بچے کی غذا

غذا میں تبدیلی

جب بچے کی غذا میں تبدیلی کی جائے تو اس بات کا خیال رکھا جائے کہ آیا اس میں ان غذاؤں کے ہضم کرنے کی طاقت ہے یا نہیں۔ ایک بات پلے باندھ لیجیے کہ بچے کی بہتر نشو و نما کا اندازہ غذا کی اس مقدار سے نہیں لگانا چاہیئے جو وہ کھاتا ہے بلکہ اس مقدار سے جو وہ ہضم کرتا ہے۔ جن گھروں میں بچے کی پرورش جلد ہی نشاستہ دار[1] اناج پر شروع کر دی جاتی ہے وہاں بچے ان غذاؤں کو ہضم نہ کر سکنے کی وجہ سے پیٹ کے امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ بسا اوقات ان کی خوراک کی مقدار خاصی ہوتی ہے مگر وہ جزو بدن نہیں ہوتی اور بچے روز بروز کمزور ہوتے چلے جاتے ہیں اور آخر پیٹ کی کسی بیماری کی وجہ سے مر جاتے ہیں۔ دودھ کی بجائے نشاستہ دار غذائیں ایک دم نہیں شروع کر دینی چاہئیں بلکہ رفتہ رفتہ بچے کے نظام کو اس کا عادی بنانا چاہیئے یعنی پہلے گائے کا دودھ اس کے ساتھ ملا کر دیا جائے پھر دودھ کے ساتھ تھوڑا تھوڑا [illegible] بسکٹ ڈبل روٹی یا کھڑے ٹکڑے چاول دینے چاہئیں۔ دو فائدے ہوں گے۔ ایک تو بچے کا ہاضمے کا نظام اس آہستہ آہستہ تبدیل شدہ غذا کو اچھی طرح ہضم کر سکیگا۔ دوسرا

[1] کیلا، چاول، [illegible] وغیرہ

فائدہ یہ کہ جب بچے گائے کے دودھ کا عادی ہو جانے کی وجہ سے اس تبدیلی کو بہت
زیادہ محسوس بھی نہ کریگا اور آہستہ آہستہ بغیر کسی تکلیف کے دوسری غذاؤں پہ آ جائیگا
لیکن حلوہ چاکولیٹ پیسٹری۔ قاوہ کھوا کا پیڑا دو سال کی عمر تک نہ دیں ۔

بچے کے نظام پر ایک نظر

جب بچے کے اعضائے ہضم کا بغور مطالعہ
کیا گیا تو معلوم ہوا کہ بچوں میں پہلے چند ماہ
تک لعاب یا تھوک بنتا ہی نہیں۔ انسان کا لعاب ہی ہے جو نشاستہ دار غذاؤں کو ہضم
کرنے میں مدد دیتا ہے۔ نیچے کا یہ لار جسے Salvia یعنی لعاب کہتے ہیں کئی ماہ
تک اتنا کمزور اور محض پانی کی مانند ہوتا ہے کہ نشاستہ پہ کوئی اثر نہیں کرتا لیکن آہستہ
آہستہ اس کے لعاب میں طاقت آتی جاتی ہے تب یہ نشاستہ پر اثر انداز ہونا شروع کر
دیتا ہے۔ یہ لعاب نشاستہ کو ہضم کرنے کے لئے اتنا ہی ضروری ہے جتنا روٹی پکانے
کے لئے آگ۔ جسم کے تمام اعضا کی نشوونما کے لئے تب صرف دودھ ہی کافی نہیں
رہتا۔ اگرچہ اس کے بعد بھی اڑھائی تین سال تک اگر حالات اجازت دیں تو بچے کی غذا
میں سب سے بڑا حصہ دودھ ہی کو حاصل ہونا چاہیئے ۔

سبزیاں اور پھل

سبزی انسان کے اعضا کی مناسب نشوونما کے لئے
ضروری ہے۔ ان میں ایسے نمک ہوتے ہیں جو جسم کے
اعضا کو بڑھنے میں مدد دیتے ہیں لیکن دوسرے سال میں بچوں کو سبزیوں کا بہت
استعمال نہ کرانا چاہیئے۔ دوسرے سال کے درمیان سے بچے کو تھوڑی تھوڑی سبزی کا استعمال
کرانے کی کوشش کریں لیکن پیاز۔ شکر قندی۔ چقندر۔ مٹر۔ اڑد وماش کی دال چار سال
سے پہلے نہ دینی چاہئیں۔ ہندوستان کی آب و ہوا میں پہلے پہل پھلوں کا اور ٹماٹر
کا رس سبزیوں کا شوربہ دینا مفید ہے اس کے بعد اچھی پکی ہوئی سبزیاں دینی بہتر ہیں
پھلوں میں ناشپاتی میٹھا سنگترہ۔ مالٹا اور سیب۔ انگور۔ آم کا رس دینا بہت

فائدہ مند ہے اور دُودھ سے لگے تو یہ پھل بھی اعتدال کے ساتھ دیئے جا سکتے ہیں
ایک سال کے بچے کو دو بڑے چمچے کے برابر اور دو سال کے بچے کو چار پانچ بڑی
بڑے چمچوں کے برابر رس دن میں تین چار بار دیا جائے۔ اس عمر میں اس سے زیادہ رس استعمال
نہ کرانا چاہیئے کیونکہ زیادہ مقدار میں پھل یا رس دینے سے بھی بچے کے ہاضمے کو نقصان
پہنچ سکتا ہے پھلوں کو ہم غذا کا ضروری حصہ نہیں سمجھتے۔ یہ امیروں کی خوراک ہے۔ بہت
سے غریبوں نے پھلوں کو ضروری سمجھ کر اور دُودھ دہی کی جگہ پھلوں کو دے کر خود کو بہتر
قسم کی غذا سے محروم کر دیا۔ خشک میووں میں کشمش۔ انجیر دو سال کی عمر کے
بچوں کو دیئے جا سکتے ہیں۔ بادام بھگو کر اور رگڑ کر دیئے جا سکتے ہیں۔

انڈے اور گوشت

ہم تو فطرتی طور پر انڈے اور گوشت کو انسان کی غذا ہی نہیں سمجھتے۔ ہدایت نامہ غذا کی ایک فصل میں ہم نے امریکہ کے ڈاکٹروں کی ایک تحقیقات نقل کی ہے۔ بچوں کے نرم و نازک قوائے ہاضمہ کو گوشت بہت نقصان دیتا ہے۔ جس بچے کو اعلیٰ تعلیم دلانی ہو اُسے نہ گوشت انڈہ ہی کھلائیں۔ ولایت میں بھی پروفیسر بیاشسماں سبزی خور بن رہے ہیں۔

دُودھ مکھن ملائی اور دہی

بچے کی مناسب نشوونما کے لئے یہ چاروں چیزیں نہایت ضروری ہیں۔ دُودھ چھڑانے کے بعد بچے کو کافی مقدار میں گائے کا دودھ دیتے رہنا چاہیئے لیکن اگر بچہ اسے پسند نہ کرتا ہو تو اسے تھوڑا تھوڑا دے کر آہستہ آہستہ بڑھائیں۔ دہی بھی بچے کی پرورش کیلئے بہت فائدہ مند ہے جس کے استعمال سے بچے کی انتڑیوں میں نقص نہیں ہوتا۔ بعض دفعہ بچوں کی انتڑیوں میں نقص پیدا ہو جانے کی وجہ سے دست شروع ہو جاتے ہیں۔ دہی یا چھاچھ کا استعمال ان کو روک دیتا ہے۔ بچے کو کبھی ترش دہی نہ دینا چاہیئے

مٹھاس: شکر، گڑ، دیسی کھانڈ، گنا اور شہد کی ضرورت ہیں بچے کے لئے

خواص مفید ہے۔ اس سے طاقت پیدا ہوتی ہے اور بچے کی نشو و نما بہت بہتر طور پر ہوتی ہے لیکن میٹھی غذاؤں کے حد سے زیادہ استعمال سے بچے کی بھوک مر جاتی ہے انتڑیوں کو کیڑا لگ جاتا ہے پیٹ میں کیڑے (چمونے) ہو جاتے ہیں زیادہ مقدار میں اگر بچے کو میٹھا استعمال کرایا جائے تو اس کے پیٹ میں تیزابی مادہ بڑھ جاتا ہے کھانڈ سے شکر بہتر ہے اور شکر سے شہد بہتر ہے ؎

پرہیز بچے کو بہت گھی، پوری اور مرچ مسالحہ دار غذائیں، اڑد۔ ماش کی دال، بیسن، حلوہ، کھویا، چاکولیٹ۔ ناریل، پستہ، اخروٹ، مونگ پھلی۔ ریوڑیاں، بادام، میوہ اور کسی قسم کی کھٹائی ہرگز ہرگز نہ دینی چاہئیں چائے اور دوسری نشیلی اشیا بھی بچوں کے لیے نقصان دہ ہیں لیکن اگر سردی میں پہاڑوں پر یا سردی لگ جانے پر چائے دینا پڑ ہی جائے تو ایسی چائے دینا چاہیے جس میں بہت دودھ ملا ہوا ہو لیکن یہ بھی تین ساڑھے تین سال کی عمر سے پہلے بچے کو استعمال نہ کرانی چاہیے میدان میں چائے ایک غیر مفید اور غیر ضروری چیز ہے ؎

خوراک کے عام اصول دودھ چھڑانے کے بعد بچے کی خوراک میں شروع پیدائش سے لے کر تین چار سال کے عرصہ میں جو تبدیلیاں کی جائیں وہ بتدریج اور آہستہ آہستہ کی جائیں (۲) بچے کی خوراک میں دودھ ضرور شامل رہے (۳) بچے کو اس بات کی عادت ڈالنی چاہیے کہ وہ غذا کو چبا چبا کر کھائے۔ بچہ خوراک کھانے میں کافی وقت صرف کرے اور چاہے اس کی خوراک ٹھوس ہو یا پتلی اسے جلد جلد نگلنے کی کوشش نہ کرے (۴) خوراک کے درمیانی وقفوں میں بچے کو کوئی چیز نہ دینی چاہیے۔ ہر وقت چرتے چگتے رہنا اچھا نہیں بچے کو زیادہ پانی کی ضرورت ہوتی ہے خصوصاً گرمی کے موسم میں تو دودھ پیتے بچوں کو بھی پیاس لگتی ہے اور بچوں کو پیاس کے وقت پانی نہ دینا قابل افسوس امر

ہے۔ یہ ہو سکتا ہے کہ بچے کو ضرورت سے زیادہ پانی پینے کی عادت پڑ جائے لیکن
پانی کے زیادہ پیٹ میں چلے جانے سے اتنا نقصان نہیں ہوتا جتنا اس کے کم استعمال
سے ہوتا ہے۔ گرمی کے موسم میں شربت بھی دے سکتے ہیں لیکن لیموں کی شکنجبین غلط
چیز ہے ۔ (۶) کھانے پینے کے بعد بچے کے لئے تھوڑا سا آرام کرنا نہایت ضروری
ہے ۔ (۷) کچھ کھانے سے پہلے ہمیشہ ہاتھ دھونے کی اور بعد کلّا کرنے کی عادت ڈالنی
(۸) جب بچہ ذرا بڑا ہو جائے تو اُس کی تعلیم میں سب سے بڑا حصہ اس بات کا ہونا
چاہیئے کہ وہ کون سی چیز زیادہ اور کون سی کم کھایا کرے۔ نیز مناسب وقت پر کھانا
سیکھے۔ اگر شروع میں اسے ان معاملات میں تربیت دی گئی تو وہ اُسے تا دم آخر
سمجھ لیگا اور اس کے نتائج بچے اور والدین دونوں کے حق میں بہتر ہوں گے تھوڑا کھانے کے
معاملہ میں ہدایت نامہ غذا کا مطالعہ یقیناً آپ کی بہت رہنمائی کریگا اور مشکلات سے
بچا لیگا (۹) کچھ کھانے پینے کے بعد بچے کو ہنسانا نہ چاہیئے اس سے کبھی بار قے ہو جاتی ہے
(۱۰) بچہ ناسازئ طبیعت یا کسی اور وجہ سے مقررہ اوقات پر کھانا نہ کھانا چاہے تو
اُسے اُس کے لئے تنگ نہ کیا جائے۔ اگر بچے کی بھوک ویسے ہی کم ہو تو اُسے زیادہ
کھانے کے لئے مجبور نہ کرنا چاہیئے نہ اُسے کوئی رشوت پیش کی جائے کہ اچھا تو یہ
دودھ پی لے گا تو تجھے اتنے پیسے دیں گے یا فلاں کھلونا خرید دیں گے وغیرہ (۱۱)
تحقیقات سے ثابت کیا گیا ہے کہ سکولوں میں پڑھنے والوں میں اکثر تعداد ایسے بچوں
کی ہے جو تھوڑا کھانا کھانے کی وجہ سے بیمار نہیں ہوتے بلکہ زیادہ کھانے کی وجہ سے
بیماریاں سہیڑتے ہیں ۔

پانچواں باب

بچوں کے عام امراض اور ان کا علاج

پہلی فصل

صفائی اور صحت کے اصول

وہ کمرہ جس میں بچہ رہتا ہے وہ مکان جس میں وہ گھٹنوں کے بل چلتا ہے۔ وہ صحن اور وہ میدان باغ یا گلی جس میں وہ کھیلتا ہے۔ وہ لباس جو وہ پہنتا ہے غرضیکہ سب کچھ جس کے گندہ اور میلا ہونے سے اس کی صحت پر بُرا اثر پڑسکتا ہے۔ صاف اور ستھرا ہونا چاہیئے ۔

مکان والدین کو حتی الوسع اس بات کا خیال رکھنا چاہیئے کہ وہ ایسے گھروں میں رہائش اختیار کریں جو سطح زمین سے اونچی جگہ بنے ہوئے ہوں اور جہاں زمین کی نمی کمرے کے اندر کی ہوا کو خراب نہیں کرتی۔ بڑے شہروں کی تنگ گلیوں میں ہے [illegible] سطح [illegible] اونچے [illegible] بڑے شہروں

کی کھڑکیوں میں رہنے والے کھلی ہوا میں جانے کا بندوبست کریں۔ رہنے کا کمرہ صاف ستھرا روشن اور ہوادار ہو حسب موسم مناسب دھوپ اس میں بخوبی آتی ہو

لباس

بچوں کے کپڑے بناتے وقت آب و ہوا و موسم کا خیال رکھنا چاہئے کپڑے اس قدر کھلے ہوں کہ آسانی سے پہنے اور اتارے جا سکیں

بچوں کو قیمتی کپڑے نہ پہنائے جائیں ان کپڑوں کی حفاظت کے لئے ماں باپ اور نوکر انہیں کھیلنے کی کھلی اجازت نہیں دیتے جو کہ بچے کی نشو و نما کے لئے نہایت مضر ثابت ہے بچے عام طور پر سردی کی کچھ پرواہ نہیں کرتے کتنی ہی غضب کی سردی کیوں نہ ہو وہ چاہیں گے کہ انہیں کوئی باہر لے جائے مگر جب بچے بڑے ہو جاتے ہیں تو سردی محسوس کرتے ہیں۔ غرضیکہ چھوٹے بچے سردی محسوس نہیں کرتے سردیوں میں انہیں گرم کپڑے پہنائے تو جائیں مگر نہ اتنے زیادہ اور نہ اتنے گرم کہ بچہ ذرا ننگا ہوا اور نمونیا ہو گیا نہ اتنے کم کہ ٹھٹھر جائے۔ جملہ معترضہ اصولاً کم کپڑوں سے نمونیا نہیں ہوتا۔ نمونیا گرم سرد ہو جانے سے ہوتا ہے یعنی اگر بچہ بہت گرم کپڑے پہنے رکھے اور گرم مکان میں رہنے سے ایسے سردی برداشت کرنے کی عادت نہ ہو تو ذرا سا باہر نکلنے یا ننگا ہو جانے سے سردی لگ جائے گی تب وہ نمونیہ کا شکار ہو جائے گا ؂

کھیل کود اور ورزش

صحت کے تمام اصولوں میں ورزش کا اصول اہم ہے۔ ورزش انسان کے لئے اتنی ہی ضروری ہے جتنا کہ آرام کیونکہ تمام اعضاء ایک قسم کے ریشوں کا مجموعہ ہیں۔ ورزش سے جسم کے پرانے ریشے خرچ ہوتے ہیں آرام میں نئے ریشوں کی تعمیر ہوتی ہے۔ ورزش کا مطلب اعضائے جسمانی کے پرانے ریشوں کا خرچ اور آرام کا مطلب ان اعضا کی تعمیر یا جمع ہے۔ لہٰذا جتنا زیادہ آرام کیا جائے اتنی زیادہ ورزش کی جائے جتنی زیادہ ورزش کی جائے اتنا زیادہ آرام ضروری ہے ؂

ورزش سے صرف پرانے ریشے خارج ہی نہیں ہوتے بلکہ اس سے جسم کی مشینیں تیزی سے چلتی ہے جس سے دورانِ خون اور تمام دوسرے اعضا کے فعل میں تیزی آ جاتی ہے جس کا مطلب یہ ہے کہ تعمیر کا کام بھی جلدی ہو سکتا ہے اور نئے ریشوں میں مضبوطی بھی زیادہ آ جاتی ہے ❊

بچے کو بہت دیر تک پشت کے بل لٹائے نہ رکھنا چاہیئے بلکہ ہر روز تھوڑی دیر کے لئے چھاتی کے بل اُسے لٹایا جائے اس سے بھی بچے کی ورزش ہو جاتی ہے۔ لیٹے ہوئے بچے کے پہلوؤں کو بدلتے رہنا چاہیئے ❊

شیر خوار بچوں کو دودھ پلا کر لٹا دینا چاہیئے بعض لوگ بچے کو اس بات کی عادت ڈال دیتے ہیں کہ وہ گود سے اُترتا ہی نہیں۔ یہ بات بھی بہت بُری ہے۔ دودھ پلا کر لٹا دینا ہی چاہیئے تاکہ اپنی مرضی سے ہاتھ پاؤں ہلائے۔ اگر وہ محض گود کی سواری کیلئے روئے تبھی تو چُپ کرنے کے لئے جلدی اُٹھانا نہیں چاہیئے ❊

جلدی چلنا سکھانے کا نقصان :- بچے کو چلنا سکھانے یا کھڑا کرنے کی کوشش خود نہ کرنا چاہیئے۔ بعض لوگ بچے کو کسی چیز کے سہارے بٹھانے کی کھڑا کرنے کی یا چلانے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس کے بازو پکڑ کر کھڑا کر لیتے ہیں۔ اور اُسے آگے کو چلانے کی کوشش کرتے ہیں یا پھر اسے پیشتر از وقت تین پہیوں والا گڈ ڈیرا یا ریڑھا لے دیتے ہیں۔ یہ تمام باتیں قابلِ اعتراض ہیں۔ جب تک بچے کی ہڈیوں میں اتنی طاقت نہ آ جائے کہ وہ خود اُٹھ بیٹھ یا چل سکے۔ اُس وقت تک ایسی کوشش نہیں کرنی چاہیئے۔ اس سے اس کی کمزور ہڈیوں پر نامناسب دباؤ پڑتا ہے اور بعض اوقات ہڈیاں ٹیڑھی ہو جاتی ہیں۔ اس جلد بازی سے بچوں کے قد نہیں بڑھنے پاتے۔ بچے کو خود بخود اپنی ٹانگوں کے استعمال کی اجازت دینی چاہیئے۔ اور اگر وہ کمزوری کے باعث بیٹھنے اُٹھنے یا چلنے کے لئے دوسرے بچوں کی نسبت

زیادہ وقت لے رہا ہے تو اس سے گھبرانا نہیں چاہیئے۔ اس کی خوراک کی طرف زیادہ توجہ دینا چاہیئے ۔

بڑے بچوں کی ورزش

جب بچہ ذرا بڑا ہو جائے تو اسے دوڑنے بھاگنے اور کھیلنے کی پوری اجازت دے دینی چاہیئے۔ بچوں کی صحت کے لئے کھیل نہایت لازمی ہے۔ اس سے پھیپھڑے پھیلتے ہیں کھیل کے دوران میں قہقہے لگانے سے پھیپھڑوں کی تمام کوٹھڑیاں اور سینے کے تمام پٹھے پھیل کر پورا کام کرنے لگتے ہیں ۔

وہ بچے جن کو گھر میں کسی قسم کا شور مچانے کی اجازت نہیں ہوتی یا جو صرف ایک کمرے میں بند رہتے ہیں جنہیں دوسرے بچوں سے کھیلنے نہیں دیا جاتا اور شام کو والدین اپنے ساتھ تھوڑی سی سیر کرنے لے جاتے ہیں ان کی اتنی ورزش نہیں ہوتی جس سے ان کی صحت برقرار رہ سکے۔ ایسے بچے مریل افسردہ یا چڑچڑے مزاج کے ہوتے ہیں۔ بچے اپنے ہم عمر بچوں کے ساتھ ہی بہترین طور پر کھیل سکتے ہیں اور خوشی منا سکتے ہیں۔ اس کا مناسب انتظام ہونا چاہیئے۔ بچوں میں ادنےٰ اعلےٰ کا خیال نہ ہونا چاہیئے۔ جہاں بچے کو اپنے درجے کے بچے کھیلنے کو نہ ملیں وہاں اسے نیک اطوار خوش خلق اور صاف ستھرے غریب بچوں کے ساتھ کھیلنے کی اجازت دے دینی چاہیئے۔ البتہ اگر محلے کے بچوں کو اپنے پاس بلا کر اعلیٰ تربیت دینی چاہیئے جس میں آپ کا بھی اور ان کا بھی بھلا ہے۔ دوسرے بچوں سے ملنے جلنے میں بچے میں جرأت اور دلیری پیدا ہوتی ہے اور شرمیلا پن جاتا رہتا ہے۔ اس میں خوش مزاجی اور بشاشت آتی ہے۔ جو لوگ جوانی یا بڑی عمر میں افسردہ، متین اور سنجیدہ دکھائی دیتے ہیں۔ ان سے پوچھ دیکھئے تو ثابت ہو جائیگا کہ بچپن میں انہیں اپنے ہم عمر ساتھیوں سے کھیلنے کا موقعہ نہیں ملا۔ اس بات کا خیال رکھئے کہ بچہ اتنا کھیل اور ورزش نہ کرے کہ تھک جائے

حتی الوسع ہر روز بچوں کی مالش کر دینی چاہیئے۔ اس سے بھی اُن کا جسم کھلتا ہے اور اور ان کا خون تیز ہوتا ہے۔ لیکن اس بات کا خیال رکھا جائے کہ مالش بھی اتنی نہ ہونا چاہیئے جس سے بچے کا جسم دُکھنے لگ جائے ۔

آرام اور نیند

بچوں کے لئے آرام کا سب سے بہترین ذریعہ نیند ہے جس میں جسم اور دماغ کو مکمل آرام میسر ہوتا ہے اور جسم کی تعمیر کا کام پورے طور پر ہوتا ہے۔ ماں کو چاہیئے کہ بچے کی نیند کا پورا خیال رکھے۔ چاہیئے کہ ہمیشہ ہی وہ بچے کو وقت پر سلا دے۔ اسے نیند آنے پر اس وجہ سے اُسے سلانا ملتوی نہ کرنا چاہیئے کہ وہ خود فلاں کام کرے پھر بچے کو سلا دے گی کیونکہ تب تک بچے کی نیند اُچٹ جاتی ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اُسے بے خوابی کی شکایت ہو جاتی ہے اور آہستہ آہستہ اس میں چڑچڑاپن آجاتا ہے ۔

بعض مائیں یا دائیاں بچے کو ایسی ضروریات کے باوجود اس وقت جھولا جھلا نیند نہ آنے پر زبردستی سلا دیتی ہیں۔ ایسے بچے کے عصبی نظام پر برا اثر پڑتا ہے اس سے جہاں اُس کو پُرسکون نیند نہیں آتی وہاں بچے کو جھولے میں سونے کی عادت پڑ جاتی ہے جو بعد میں بے حد تکلیف دہ ہوتی ہے۔ البتہ نیند کے وقت جھولے کا استعمال کر سکتے ہیں۔ چھوٹے بچوں کو ڈرا کر بھوت پریت کتا بلی ہوّا یا کسی بلا کا نام لیکر ڈرانا چاہیئے۔ اس سے وہ اچھی طرح سو نہیں سکتے اور خواب میں ڈرتے رہتے ہیں۔ دل کمزور ہو جاتا ہے۔ اس بُرائی کو بالکل ترک کر دینا چاہیئے ۔

عام طور پر بچے کو تب تک نہ جگانا چاہیئے جب تک کہ وہ قدرتی طور پر نہ جاگے جب جگایا جائے تو بہت آرام سے اور پیار سے ۔

جسم کی صفائی

بچے کے جسم کی صفائی کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ بچوں کو حتی الوسع ان لڑکوں کے نزدیک نہ پھٹکنے دیا جائے۔ جب

کہ جسم پر پھوڑے پھنسیاں نکلے ہوئے ہوں یا جن کی آنکھیں آئی ہوئی ہوں۔ کیونکہ چھوت سے بچے بچوں کی نرم و نازک جلد پر پھوڑے نکل آتے ہیں اور آنکھیں بھی آجاتی ہیں۔

دھوپ

دھوپ سے صحت بنتی ہے۔ اس سے تمام جسم کو طاقت پہنچتی ہے۔ بھوک بڑھتی ہے۔ ہاضمہ درست ہوتا ہے جب سورج کی شعاعیں ننگے جسم پر پڑتی ہیں تو جلد میں کچھ ایسی شعاعیں داخل ہو جاتی ہیں جو صحت کو بنانے میں آب حیات سے بڑھ کر مفید ثابت ہوتی ہیں۔ تنگ گلیوں میں رہنے والے بچے جنہیں دھوپ میسر نہیں ہوتی وہ یقیناً کمزور رہتے ہیں۔ اگر کچھ منٹوں کے لئے ننگے جسم دھوپ میں کھڑے ہو جائیں تو اس سے وہ چونا اور فاسفورس جو خوراک میں ہوتا ہے وہ قوی بازوؤں سخت ٹانگوں اور مضبوط دانتوں میں منتقل ہو جاتا ہے۔ گرمی اور بہار کے موسم میں ننگے جسم صبح کے وقت پہلی دھوپ میں چند منٹ کھڑے ہو کر اور سخت سردی میں کپڑے پہنے ہوئے دھوپ میں کافی وقت چل پھر کر۔ یا دھوپ کا غسل کیا جا سکتا ہے۔ بہتر ہے کہ سردی میں دوپہر کے وقت دھوپ میں بچے کی مالش اور نہلانے کا انتظام ہو۔

بوتل میں بند دھوپ

سردیوں میں جب سردی حد سے زیادہ ہو تو بچے کو ننگا کر کے دھوپ میں بٹھانا ناممکن ہو تو اسے مربہ آملہ یا کاڈلیور آئل (مچھلی کا تیل) استعمال کرایا جائے۔ آیورویدا اور یونانی طب میں مربہ آملہ کی اور ایلوپیتھی میں کاڈلیور آئل کی بڑی تعریف لکھی ہے۔ تجربات سے انہیں انسان کے لئے بہت مفید پایا گیا ہے۔ انگریز بچے عموماً زیادہ طاقتور ہوتے ہیں۔ ان کے والدین حسب موسم انہیں تھوڑا یا بہت کاڈلیور آئل ضرور پلاتے ہیں۔ وہ اسے بوتل میں بند دھوپ کہتے ہیں۔ اپنے ڈاکٹر کے مشورہ سے استعمال کرائیں۔ مربہ آملہ بچوں کو دینے کا طریقہ یہ ہے کہ اسے خوب رگڑ کر ملائی کی مانند نرم کر لیا جائے۔

دوسری فصل

بچوں کے امراض کے متعلق ابتدائی باتیں اور چند عام ہو جانے والے امراض کے معالجات

انسان کے بچے حیوان کے بچے کی نسبت نہایت مشکل سے پلتے ہیں۔ خصوصاً امراض کے معاملہ میں دیکھا جاتا ہے کہ حیوانات کے بچے بہت کم بیمار پڑتے ہیں بجگہ انسان کے بچے سال میں چار چھ بار تو کیا بعض بچے تو مہینے میں ہی چار چھ بار بیمار ہو جاتے ہیں۔ ممکن ہے کہ اس کی وجہ یہ ہو کہ حیوانات چاہے پالتو ہوں چاہے جنگلی ان کی خوراک قریب قریب مقرر ہے مگر انسانوں کے متعلق ایسا مطلق نہیں کہا جا سکتا۔

دوسری مشکل یہ ہوتی ہے کہ بچہ اپنی تکالیف کا اظہار نہیں کرتا۔ اس لئے عالیہ عقلمندی سے کام لیں۔ بچے کی تکالیف کا اندازہ ذیل کی باتوں سے لگ سکتا ہے:-

(۱) زبان (۲) چہرہ (۳) پاخانہ (۴) پیشاب (۵) بھوک (۶) پیاس (۷) نیند (۸) رونا (۹) روتے روتے مختلف قسم کی جسمانی حرکات کرنا (۱۰) وزن +

مختلف امراض کی علامات

(۱) اگر بچے کی پیشانی پر بل پڑ جائیں وہ سوتا سوتا چونک پڑے اور کھانسنے لگے یا کسی وقت تنفس کی مشکل ہو تو سمجھنا چاہیئے کہ اس کے سانس کی نالی میں کچھ

تنفس ہے ۔ (۲) کھانسی اور پسلی کے درد میں بچہ کھانستے وقت بہت روتا ہے (۳) اگر بچے کی زبان میلی ہو یا اس کا پاخانہ سیاہی مائل یا سبزی مائل یا پھٹا پھٹا ہو اور بدبودار ہو تو اسے جگر کا مرض ہے اور اس کی آنتیں صاف نہیں (۴) بچے کو بخار ہونا اس کا بخار میں منہ کھول کر سانس لینا یا سانس لیتے وقت نتھنوں کا پھولنا اور چھاتی کا ساں ساں کی آواز دینا مرض نمونیا کی علامات ہیں ۔ (۵) کان کا درد ہو تو بچہ اپنی انگلی اس طرف لے جاتا ہے ۔ (۶) پیٹ درد کی شکایت میں بچہ گھٹنے سکیڑ لیتا ہے اور پیٹ پر ہاتھ لیتا ہے ۔ (۷) اگر بچے کے پیشاب میں سفید مادہ بیٹھ جائے تو جان لو کہ اس کا ہاضمہ خراب ہے اور خوراک تبدیل کرنے کی ضرورت ہے یا دھیان رکھنے کی ہے ۔ اگر بچہ بخار میں ہو یا چھینکے کھانسے اور اس کے چہرے کی رنگت بہت سرخ ہو تو سمجھ لیجئے کہ اسے چیچک یا خسرہ چھوٹی یا بڑی ماتا نکلنے والی ہے ۔

یعنی بیمار ہو جانے پر اس کا علاج کرنے کی بجائے یہ کہیں بہتر ہے کہ احتیاط برت کر خوراک کی کمی بیشی وغیرہ کر کے بیماری کو روکا جائے بیماریوں کی ہوتی وجہ خوراک کی کمی زیادتی یا خرابی ہے ۔ بچے کی بھوک ۔ پیاس ۔ ٹٹی ۔ پیشاب ۔ نیند کا ہمیشہ مطالعہ کرنا چاہیے

پاخانہ کی باقاعدگی :- بچے کو مقررہ وقت پر پاخانہ کی عادت ڈالنی چاہیے چاہیئے کہ چوبیس گھنٹوں میں دو یا تین دفعہ مقررہ اوقات پر اپنے پاؤں پر بٹھا کر پاخانہ کرا لیا جائے ۔ جب بچے کو ایک دفعہ اس کی عادت پڑ گئی تب ماں کو محسوس ہوگا کہ اس کی بہت سی تکلیف رفع ہو گئی ہے ۔

روزانہ بچے کے پاخانے کو دیکھا کریں کہ آیا اس کی صورت اور اس کا رنگ ٹھیک اور صحیح ہے یا نہیں ۔ اگر پاخانے میں کوئی غیر معمولی بات نظر آئے تو فوراً اس کے کھان پان پہران کی طرف توجہ دے کر اس کے علاج کی طرف دھیان دیا جائے ۔ بچے کے پاخانے کا رنگ گہرا نارنجی یا گہرا ہونا چاہئے ۔ بہت زیادہ پیلا

پتلا یا کریٹ لگا ہو یا پھٹکی بپھٹکی نہیں آنا چاہیئے۔ دودھ پیتے بچے کے پاخانے میں بدبو نہ ہونی چاہیئے۔ اگر بہت آنا گدار بدبو ہو تو اس کے پیٹ میں کوئی نہ کوئی خرابی ہے۔

پیشاب کی باقاعدگی

بچے کو ایسی عادت ڈالنی چاہیئے کہ وہ اشارے پر پیشاب کرے۔ ماں دو تین گھنٹے کے بعد پیشاب کرنے کے طریقے پر بچے کو بٹھاتی رہے تو بچے کو اس طرح پیشاب آنے کی عادت پڑ جاتی ہے۔ سونے سے پہلے بچوں کو پیشاب کرا دینا ضروری ہے۔ رات کو ایک دو دفعہ بچے کو پاؤں پر بٹھا دینے سے بچے کو خود بخود پیشاب کرنے کا خیال پیدا ہوتا ہے۔

ہاضمے کی خرابیاں اور اُن کی وجہ

قے۔ تلی۔ دست قبض اور ہاضمے کی خرابیاں زیادہ تر اُن بچوں میں پیدا ہوتی ہیں جنہیں ماں اور انّا کے دودھ کی بجائے بناوٹی دودھ دیا جاتا ہے کہ ہاضمہ خراب ہو جاتے کی دوسری وجہ دودھ پلانے والی ماں کی کھانے پینے پکانے پہننے اچلنے پھرنے اور نہانے دھونے وغیرہ میں بے احتیاطی ہے۔ کھانے پینے کے متعلق تو آپ بخوبی جان سکتے ہیں کہ اس کا اثر دودھ پیتے بچوں پر ضرور ہوتا ہے مگر ماں کے زیادہ چلنے پھرنے اور تھکان کا اثر بھی بچے پر ہوتا ہے۔ ماں تین گھنٹے ٹھنڈے پانی سے گھر بھر کے کپڑے دھوتی رہے تو اس کا بھی اثر ہوتا ہے۔ ماں سردی میں کھلے گلے کی قمیض پہنے زیادہ عرصہ ٹھنڈ کھانے کے بعد یا بارش میں بھیگنے کے بعد بچے کو چھاتی سے لگاتی ہے تو اُس کا بھی اثر ہوتا ہے۔ ماں غصّہ کرنے کے فوراً بعد بچے کو گود میں لیتی ہے تو اس کا بھی اثر ہوتا ہے۔ رونے دھونے سوگ سیاپے کے فوراً بعد بچے کو دودھ پلانے سے بھی بچے کا ہاضمہ متأثر ہوتا ہے۔

بچوں میں قبض کی عموماً آٹھ وجوہ ہوا کرتی ہیں:۔

(۱) دودھ پلانے والی ماں یا دایہ کی کمزوری یا قبض۔ (۲) بناوٹی دودھ پر

پیدودھ پلانے والے بچوں کو وہ غذا ناموافق آنا (۳) بھینس کا دودھ یا زیادہ جوش دیا ہوا گائے بکری کا دودھ (۴) اعضائے ہاضمہ کی کمزوری (۵) ماں کا خشک اور دیرہضم غذا کھایا کرنا (۶) ماں پانی کا بہت کم استعمال کرے (۷) بعض غذاؤں کی تاثیر قابض ہوتی ہے مثلاً انار سیب. کیلا شہتوت جامن کچنار دہی چاول. بھی حلوہ پکوڑے سخت کھڑی مسور کی دال بھنڈی. میدہ. بادام. کھوا. مچھلی آلو سنگھاڑا کٹھل سب خشک میوے (سوائے انجیر کشمش) قابض ہیں (۸) بعض مائیں بچوں کا زکام بند کرنے کے لئے یا سُلانے کے لئے افیم دے دیتی ہیں جو کہ بہت قابض ہے ●

علاج - بچے کو قبض میں تیز دست آور دوائیں نہیں دینی چاہئیں - اوّل تو غذا کے اجزاء ہی میں کسی قدر تبدیلی سے قبض دفع ہو سکتی ہے - لیکن اگر ایسا نہ ہو تو نرم قبض کشا دوائیں مفید ثابت ہوں گی - مثال کے طور پر اگر گرائپ واٹر گرم پانی میں ملا کر دیا جائے یا پلوو ریوند Pulv Rhii سونف کے عرق میں دی جائے یا ذرا سا املتاس گلقند کا جوشاندہ دیا جائے تو فائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے - اگر قبض زیادہ سخت ہو تو ارنڈ کا تیل کیسٹر آئل Castor Oil دے دیا جائے اور قبض کی حالت کے لحاظ سے نصف سے لے کر دو چھوٹے چمچ تک دیا جا سکتا ہے - سردی کی وجہ سے قبض ہونے کی صورت میں مندرجہ ذیل طریقوں پر عمل کرنا مفید ہے (۱) غذا میں تبدیلی (۲) پیٹ پر گرم پانی سے ٹکور کرنا اور آہستہ آہستہ اس سمت سے مالش کرنا جس سمت میں گھڑی کی سوئیاں چلتی ہیں یعنی Clock Wise (۳) گرم کپڑے پہننا اور بچے کو سردی لگنے سے محفوظ رکھنا (۴) دو رتی ریوند چینی کا سفوف گرم پانی میں گھول کر دینا مفید رہتا ہے - دن میں ایک دو دفعہ (۵) پالک لوکی کھیرا انگور ناشپاتی سنگترہ کا رس وغیرہ دیں - پانی زیادہ پلایا جائے - قابض غذاؤں سے پرہیز اور مندرجہ بالا قبض کشا غذا کا قبض دور ہو جانے کے بعد بھی استعمال جاری رکھا جائے ●

چُھونے

غذا میں بے احتیاطی قبض اور میٹھا کھانے سے پیٹ میں سُوت
کی طرح پتلے اور چاول کے برابر لمبے اور سفید کیڑے سے پڑ جاتے
ہیں جو پاخانہ کے مقام کے اندر بہت خارش سی کرتے ہیں۔ اس کی بیرونی علامت
یہ ہے کہ بچہ رات کے وقت نیند میں دانت پیستا اور ناک کھجاتا اور رگڑتا ہے۔
کبھی کبھی اُس کا اُوپر کا ہونٹ کیا یک سُوج جاتا ہے۔ پاخانہ اور پیشاب کے مقام
کو بھی رگڑتا اور کُھجاتا ہے ۔

کسٹر آئیل اور تارپین کا تیل گرم دودھ میں ملا کر جُلاب دیا جائے تو چُھونے یا چُنّے
رفع ہو جائیں گے۔ ۶ ماہ کی عمر کے بچے کے لئے ایک ڈرام (یا ۳ ماشہ) کسٹر آئیل اور
۱۰ بوند تارپین کا تیل کافی ہے (۲) چند روز صبح کو مصبر۔ کالا نمک اور بایبڑنگ ہموزن
ملا کر چار چار رتی پانی سے دیں (۳) آدھی رتی ہینگ پانی میں گھول کر پلا دیں۔ یا چنہ
بھر ہینگ چکنی انگلی سے پاخانہ کے رستے چڑھا دیں جلدی فائدہ ہو جائیگا۔ بچے کو میٹھے
سے پرہیز کرائیں اور خوراک کم کر دیں ۔

اپھارہ اور پیٹ درد

ماں قابض بھاری اور پیٹ میں ہوا پیدا کرنے
والی خوراک کھالے تو بچے کو اپھارہ ہو جاتا ہے
یا پیٹ درد کرتا ہے

اگر اپھارہ کے ساتھ قبض ہو تو تارپین کا تیل ۵ بوند کسٹر آئیل ایک ڈرام سونف کے
عرق میں ملا دیں اور گرم کر کے ایک ایک گھنٹہ بعد دیتے رہیں (ب) عرق اجوائن یا
عرق پودینہ گرم کر کے چمچہ چمچہ ایک ایک گھنٹہ کے بعد پلائیں (ج) باجرہ بھر ہینگ گرم
پانی میں گھول کر پلا دینا بھی مفید ہوتا ہے۔ دن میں دو بار سے زیادہ نہ دیں۔ اگر قبض ہو
تو ہینگ نہ دیں (د) قبض ہو تو کسٹر آئیل یا املتاس کا جوشاندہ پلائیں (ہ) پیٹ
پر گرم پانی کی بوتل پھیریں (ذ) اگر پھر بھی مطلب حاصل نہ ہو تو [illegible]

بتی سی بنا کر گھی سے چپڑ کر اندر داخل کریں۔ اس سے پاخانہ اور ہوا نکل کر
آرام ہو جائیگا۔ گلیسرین کی بتی جو ڈاکٹری دوکانوں سے مل جاتی ہے وہ بھی مفید
ثابت ہوتی ہے۔ خوراک دودھ یا ہلکی غذا۔

پیچش

بچہ کو دانتوں کے نکالنے کے زمانہ میں عام طور پر سب اعضاء کچھ
کچھ کمزور ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح آنتیں بھی۔ تب ذرا سی غذا میں خرابی کی وجہ سے
پیچش کی شکایت ہو جاتی ہے۔ بچے کے پیٹ میں درد اور پیچش (مروڑ) اینٹھن اور
کراہ سے بار بار پاخانہ کی حاجت ہوتی ہے۔ پاخانہ میں کسی قدر بلغم یا آؤں اور بعض حالتوں
میں خون بھی ملا ہوا ہوتا ہے۔

علاج: اگر یہ مرض مسوڑھے میں دانت کے پھنسنے کی وجہ سے ہو تو مسوڑھے
میں چیرا لگانا ضروری ہے جیسا کہ پہلے دانت نکالنے کے بیان میں لکھا جا چکا ہے اور دوا
میں مندرجہ ذیل نسخے استعمال کئے جائیں۔

(۱) اسپغول ۳ ماشہ۔ چھٹانک بھر پانی میں بھگو رکھیں اور چند گھنٹوں بعد لعاب
نکال لیں۔ اس میں سے ایک ایک تولہ دن میں چار پانچ بار دیں۔ سردی میں یہی لعاب گرم
کر کے دیں (۲) شربت انجبار ۳ ماشہ بچے کو چٹائیں (۳) ۳ ماشہ بھر مربہ بہی تھوڑے
پانی میں گھوٹ کر دو بار پلائیں (۴) پلو. ریہائی Pulv Rhii ۱ یا ۲ رتی عرق سونف
میں گھول کر دیں۔ صبح شام (۵) ڈاکٹر صاحبان کسٹرائل امیلشن دیتے ہیں اور یہ اسپغول کا
لعاب انتڑیوں کے لئے مرہم کا سا کام دیتے ہیں اور ان کے بہت اچھے نتائج ہوتے
ہیں۔ خوراک دہی۔ بڑے بچوں کو دہی چاول۔

قے اور متلی

جب بچے کو قے اور متلی کی شکایت ہو تو سمجھ لیجئے کہ اس کا معدہ
مناسبت سے زیادہ بھرا ہوا ہے۔ عام طور پر معدہ کے حد
سے زیادہ بھر جانے کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ یا تو ماں بچے کو زیادہ بار چھاتیوں کا دودھ پر

دیتی ہے یا اگر وہ بناوٹی دودھ پیتا ہے تو اسے ایک بار ہی بہت سا دودھ پلا دیتی ہے۔ اور اگر بچے شیر خوار نہیں تو وہ کھانا لذیذ ہونے کی وجہ سے زیادہ اور بغیر اچھی طرح چبائے کھا جاتا ہے۔ اگر اس قسم کی کوئی وجہ نہ ہو تو پھر اس کا ہاضمہ کمزور ہے۔ سردی لگ جانے سے یا بچے کو زیادہ ہلانے جھلانے سے بھی قے ہونے لگتی ہے۔

علاج :- خوراک بند کر دیں اور جو وجوہات قے اور متلی کی بیان کی ہیں انہیں دور کریں۔ اس کے باوجود تکلیف قائم رہے تو مندرجہ ذیل علاج کریں (۱) چھوٹی الائچی سونف۔ پودینہ اور سونٹھ تین تین ماشے لے کر اسے کوٹ لیں اور آدھ پاؤ پانی میں جوش دیں جب آدھا رہ جائے تو چھان کر ٹھنڈا کر کے اور ذرا میٹھا ملا کر ۲-۳ گھنٹہ بعد اس میں سے ۱/۴ حصہ خوراک کے طور پر دیں (۲) ان تینوں کے عرق ۱-۱ تولہ ملا کر دیں (۳) سوڈا بائیکارب دو گرین اور بسمتھ آدھ گرین ماں کے دودھ میں یا پانی میں خوب گھول کر ہر گھنٹہ کے بعد پلائیں۔

دست ہندوستان میں دست کی بیماری بچوں میں عام طور پر پائی جاتی ہے دودھ پینے کے زمانہ میں اور دانت نکالنے کی عمر میں ہزاروں بچے دستوں کی وجہ سے مر جاتے ہیں لیکن چھاتیوں سے دودھ پینے والے بچوں کی نسبت بناوٹی خوراک پر پلنے والے بچے زیادہ اس کا شکار ہوتے ہیں۔ اس کی عام وجوہ حسب ذیل ہیں:- گرمی کا موسم برفی۔ بیڑا۔ برف۔ ملائی کی برف۔ گوشت۔ انڈا۔ مچھلی باریک آٹے کی روٹی پوری۔ صفائی کی کمی۔ گندے اور تنگ مکانات آب و ہوا کا نقص بازاروں میں فروخت ہونے والا دودھ۔ بناوٹی دودھ کا ناموافق آنا یا اس کی مقدار اور دفعوں کو خاطر میں نہ رکھتے ہوئے بے طریقہ پلانا ضرورت سے زیادہ دودھ پی لینا۔ تیز جلاب دے لینا حمل ہو جانے کی وجہ سے ماں کے دودھ کا موافق نہ آنا فکر و تشویش سے ماں کا بیمار ہو جانا۔ دانت نکالنے کے زمانہ میں انتڑیوں کی کمزوری:

علاج :- یاد رہے کہ اگر دست کھل کر نہیں آتے تو دست فوراً بند نہیں کرنے چاہئیں بلکہ پہلے املتاس کا جوشاندہ یا کسٹرائیل دے کر پیٹ کو اچھی طرح صاف کر لینا چاہئیے اگر دست کھلے آتے ہوں اور پیٹ میں سُدہ گانٹھ دکھاؤ وغیرہ نہ ہو تو ذیل کے نسخوں میں سے کوئی ایک دے سکتے ہیں (۱) بل گری کا سفوف ۱-۱ ماشہ صبح شام دہی میں دیں، (۲) جائفل چھوہارہ سونٹھ۔ افیم ہموزن پانی میں پا چنے برابر گولیاں دیا دن میں پانی میں دیں۔ ایک سال سے تین سال تک ۲ بار دن میں۔ ایک دو روز میں ٹھیک ہو جائیں گے۔ ماں یا بچے کی خوراک کھچڑی۔ دہی چاول۔ انار مسور کی دال۔ بہی کا مربہ (۳) اگر دست سبز رنگ کے ہوں تو چونے کا پانی ایک ایک چھوٹا چمچہ دن میں تین بار دیں اکیلا یا دودھ میں ملا کر دیں۔ تیاری کا طریق کتاب کے آخر میں دیا ہے (۴) کیکر، اسپغول، برگد گل ارمنی ہر ایک ۲ ماشہ۔ زیرہ دو ماشہ۔ ان اشیاء کو پیس کر اور کسی قدر شکر ملا کر ۱/۲ ماشہ دن میں تین چار مرتبہ چمچہ چمچہ انار کے پانی میں دیں۔ اور اگر انار نہ مل سکے تو سادہ پانی میں دیں ؀

خوراک :- چوتھا حصہ پانی ملا کر اور بلو کر مکھن نکالے ہوئے دہی (مٹھا) کا استعمال ان سب سے بہتر رہتا ہے۔ دستوں سے معدہ کمزور ہوتا ہے اور دودھ جیسی چیز بھی ہضم نہیں کر سکتا۔ دہی بہت حد تک ہضم شدہ دودھ ہے۔ اس کے علاوہ تاثیر میں ٹھنڈا ہے قابض بھی ہے۔ اس واسطے بہت مفید رہتا ہے۔ اس کے علاوہ انار کا رس، مسور کی دال دہی میں ملا کر بھونے چاول دہی چاول مفید ہیں :

کھانسی

کھانسی بھی ان امراض میں سے ہے جو بچے کو سردی لگ جانے سے، والدہ کے کھٹا پھل یا چٹنی اچار وغیرہ استعمال کرنے سے، زیادہ رونے سے، بھاری غذا کے استعمال سے، زکام کے بعد، تیل اور بناسپتی گھی سے پکی ہوئی غذا کے بعد خصوصاً پانی پی لینے سے کھانسی پیدا ہو جاتی ہے :

کھانسی جیسا کہ تمام لوگ جانتے ہیں کئی قسم کی ہوتی ہے۔ خشک کھانسی بلغمی تر کھانسی اور کالی کھانسی ❋

تر اور بلغمی کھانسی میں بچے کی چھاتی میں بلغم بولتی ہے۔ خرخر کی آواز آتی ہے بڑے بچے بلغم تھوک دیتے ہیں۔ چھوٹے اور دودھ پیتے بچے ایسا نہیں کر سکتے اور اُسے نگل لیتے ہیں جس سے بیماری بڑھ جاتی ہے۔ بچہ بے چین رہتا ہے۔ بچے کو سردی سے محفوظ رکھیں اور اس مطلب کے لئے اُسے گرم کپڑے پہنائیں۔ بلغم خارج ہونے میں مشکلات ہوں تو دن میں دو تین مرتبہ گرم پانی کی بھاپ پہنچائیں۔ اور اس مطلب کے لئے گرم پانی کی دیگچی اُس کی چارپائی کے قریب رکھ دیں۔ اگر کھولتے ہوئے پانی میں ذرا سا نوشادر ملا لیں تو بہت مفید ہوگا۔ قبض کو املتاس یا کسٹر آئل سے دور کریں ❋

مندرجہ ذیل نسخے مفید ہیں (۱) مصری اور سہاگہ ہموزن ملا کر دو دو رتی چٹائیں یا دودھ میں پلا دیں۔ اس سے بلغم پتلا ہو کر چھاتی صاف ہو جائے گی (۲) مگھ (پپلی) ملٹھی۔ کتھ۔ لونگ۔ بہیڑہ پیس کر ہموزن ملا کر کیکر کی چھال کے جوشاندہ میں رگڑ کر اسا رتی کی گولیاں دن میں چار بار شہد میں اچھی طرح ملا کر چٹائیں ❋

خشک کھانسی میں بچے کو کھانسی تو بہت آتی ہے لیکن بلغم خارج نہیں ہوتی نہ ہی بلغم سینے میں بولتا ہے۔ ایسی حالت میں گرم تر چیز دے کر گلے کو تر کرنا چاہئے (۱) گل بنفشہ ایک ماشہ۔ ملٹھی تین ماشہ۔ اسبغول ۳ ماشہ۔ کیکر کا گوند ۱ ماشہ۔ چھوٹی الائچی ½ ماشہ۔ کوزہ مصری ۲ ماشہ صبح اور رات سردیوں میں گرم اور گرمیوں میں ٹھنڈا کر کے پلائیں ❋ (۲) سہاگہ بھونا ہوا ایک حصہ۔ دانہ چھوٹی الائچی دو حصے۔ کوزہ مصری چار حصے ملا رکھیں۔ چٹکی چٹکی دو تین گھنٹہ کے بعد چٹا دیا کریں (۳) ½ رتی نوشادر دودھ یا سونف کے عرق میں گھول کر پلانے سے خشک کھانسی میں فائدہ ہوتا ہے تھوڑا تھوڑا شہد چٹانا بھی مفید رہتا ہے (۴) دن میں دو تین بار انگلی گلیسرین

چٹا نا بہت مفید ثابت ہوا ہے۔ گلیسرین کسی قدر قبض کشا ہے۔

ملیریا یعنی موسمی بخار

برسات کے موسم میں خصوصاً اور دیگر موسموں میں عموماً مچھر کے کاٹنے سے ملیریا ہو جاتا ہے۔ بچے کو سردی لگ کر بڑے زور کا بخار چڑھ جاتا ہے۔ درجہ حرارت بہت بڑھ جاتا ہے۔ چند گھنٹوں میں بخار اُتر بھی جاتا ہے۔ کبھی دوسرے کبھی تیسرے روز پھر اچانک آ جاتا ہے۔ اس طرح کئی روز تک بخار آتا رہتا ہے۔ بچے کا جسم درد کرتا ہے اکثر قبض بھی ہو جاتا ہے۔

علاج :۔ پہلے ہلکا سا جلاب دینا چاہیئے۔ اُس کے بعد (۱) پھٹکڑی توے پر بھنی ہوئی ۱ رتی۔ ست گلو ۱ رتی کھانڈ ۳ رتی ملا کر بخار کی ہر حالت میں سادہ پانی کے ساتھ ۳-۳ گھنٹہ بعد دیں (۲) گودنتی ہڑتال جو سفید رنگ کی ہوتی ہے۔ ایک چھٹانک نیم کی پتی کے رس یا اُس کے جوشاندے میں رگڑ کر ۸-۱۰ ٹکیہ بنا کر سکھا کر دو پیالوں میں کپڑ وٹی کر کے ۱۰ سیر اوپلوں کی آگ دیں۔ ٹھنڈا ہونے پر ۱۔ ارتی سادہ پانی سے بخار ہو یا نہ ہو۔ ۳-۳ گھنٹہ بعد۔ خوراک: دودھ۔

مچھروں سے مکان کو بچانے کی کوشش کی جائے۔ صفائی رکھی جائے۔ بستر پر نیاز بو (ریحان)، پودینہ یا تلسی کے پتے بچھائے جائیں یا وائٹ آئیل ۲ حصے یو کلپٹس آئل ۱ حصہ ملا کر ہاتھ پاؤں اور منہ پر لگا کر سوئیں مچھر پاس نہ آئیں گے۔ مچھر تانی لگا کر سونا بچاؤ کی بہترین صورت ہے۔ سب سے بڑی بات یہ ہے کہ پیٹ نرم رکھا جائے۔ زیادہ خوراک کی بھرتی نہ کی جائے اوپر لکھی دوائی ہفتے میں دو بار احتیاطاً دی جائے۔ بخار نہیں ہو پائے گا۔

آنکھ آنا

بچوں کی آنکھوں کا دکھنا کئی وجوہات سے ہو جاتا ہے لیکن اکثر دیکھا گیا ہے کہ گلی محلہ میں ایک کی آنکھ آ جائے تو ساتھ کھیلنے والے بچوں کی آنکھوں کا وہی حال ہو جاتا ہے۔ بچے کا بازو کھچ جانے سے بھی آنکھ آ جاتی ہے

قبض۔ غبار۔ میلے ہاتھ لگنا وغیرہ بھی وجوہات ہیں۔ آنکھ کسی وجہ سے بھی دکھنی آئے۔ بطور احتیاط اس میں ایک اونس عرق گلاب میں چار رتی پھٹکڑی یا بورک ایسڈ ڈال کر صبح اور رات دو دو بوند ڈالیں اس سے بچے کو آرام محسوس ہوگا۔ دن کو دو تین بار محض ٹھنڈے دودھ کی دو دو بوندیں ڈالنا بھی بہت مفید ثابت ہوتا ہے صحت کی حالت میں بھی ہفتے میں دو بار ڈالتے رہنا مفید رہتا ہے (۲) رات کے وقت بچے کی آنکھوں پر بالائی[1] کے پھاہے باندھے جائیں۔ اس سے بچے کو آرام اور ٹھنڈک محسوس ہوگی۔ اور آنکھوں میں گمید نہیں آئے گی چپکیں گی نہیں (۳) رسونت پانی میں رگڑ کر اس کا لیپ آنکھ کے پپوٹے پر کرنے سے بھی آنکھیں ٹھیک ہوجاتی ہیں (۴) تکلیف زیادہ ہو۔ پپوٹے سوجے ہوں تو ڈاکٹر سے آنکھیں دھلا لینا بہت لازمی ہے۔ سیانی مائیں خود بھی ذرا کوسے پانی میں چٹکی بھر بورک ایسڈ ڈال کر اور ٹھنڈا کرکے دھو لیتی ہیں بشرطیکہ انھیں آنکھ کا پردہ اٹھانے کا ڈھنگ آتا ہو۔ آنکھ دھو کر اوپر روئی رکھ کر پٹی باندھ دینی چاہیئے (۵) جب وہ صبح اٹھے اور اس کی آنکھیں بند ہوں تو انھیں آہستہ آہستہ دھوئیں تاکہ پپوٹے کا کوئی بال نہ اکھڑ جائے۔ ایسے بچوں کے سوتے وقت ایک سلائی خالص گائے کے گھی یا پیلی ویزلین کی لگا دی جائے کیا مجال کہ پلکیں چپک جائیں (۶) زیادہ تکلیف میں ڈاکٹر حکیم کی امداد حاصل کریں۔

منہ پکنا اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ ماں اپنے بچے کا منہ اور زبان صاف نہیں رکھتی۔ جب دودھ کے ناموافق آنے اور خالص نہ ہونے سے جگر کا رس (پت) سڑ جاتا ہے تو اس سے ایک قسم کا تیزابی سواد زبان اور منہ کے اندر کی نازک جھلی کو زخمی کر دیتا ہے۔ بناوٹی (دودھ پینے والے بچوں کو یہ بیماری دودھ کی بوتل اور دوسرے متعلقہ برتنوں کی صفائی نہ رکھنے کی وجہ سے بھی اکثر ہو جاتی ہے۔

---

[1] دودھ کی بالائی سے روئی تر کرکے آنکھوں پر باندھیں۔

جس سے بہت تیزابی مادہ دودھ پلانے کی بوتلوں کے کونوں یا دوسرے برتنوں میں پیدا
ہو جاتا ہے۔ اِس لئے اُن کی صفائی کی طرف خاص توجہ دینا چاہیئے۔

علاج:۔ مرض کے ظاہر ہوتے ہی چھاتی سے دُودھ پلانے والی ماں اپنی خوراک
بالکل ہلکی ساگ سبزی دلیا دُودھ وغیرہ کر دے۔ بچہ گائے کا دُودھ پیتا ہو تو اسے اچھی
طرح اُبال کر دینا چاہیئے۔ اور اُس کی ہر ایک خوراک میں رتی بھر سُہاگہ کھیل شدہ یا ایک
چمچہ چُونے کا پانی (Lime Water) ملا لینا چاہیئے۔ شہد میں تھوڑا پسا ہوا سہاگہ ملا کر
چھالوں پر لگانا مفید ہے۔ توے کی سیاہی والی طرف چند بُوند پانی ڈال کر بادام کی گری رگڑ کر
لگانے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ بورو گلیسرین (Boro Glycerine)
بھی لگانا مفید ہے۔ بکری کے دودھ کی دھاریں منہ میں لگانے سے بھی پکا ہوا منہ ٹھیک
ہو جاتا ہے۔ لیکن اگر بچے کو ساتھ قے بھی آتی ہو تو دودھ دینا بالکل بند کر دینا چاہیئے۔
ایسی حالتوں میں آشِ جو دینا مناسب ہے۔ آشِ جو کا طریقہ آخر میں دیا ہے۔

ہدایات:۔ احتیاط اور بچاؤ کے طور پر دودھ پلانے کے بعد ہمیشہ بچے کا منہ گرم
پانی کے ذریعہ جس میں ایک چٹکی نمک یا کھانے والے سوڈا کی ملائی گئی ہو دھونا چاہیئے۔
یا اس کے منہ کو گلیسرین میں تر شدہ ململ کے کپڑے سے صاف کرنا چاہیئے۔ چھوٹی الائچی
طباشیر کمیلہ گتا۔ سونف۔ اجوائن دیسی اور کالی مرچ ۶۔۶ ماشہ۔ کافور دیسی اور نوشادر ایک
ایک ماشہ الگ الگ کوٹ پیس کر ملا لیں۔ ۳۔۳ رتی دوا میں دو تین بار دودھ میں گھول کر دیں۔

گ۔ پاخانہ کا مقام کا پکنا

پاخانہ کے مقام کے سُرخ ہونے اور پکنے کی
وجہ بھی تقریباً متذکرہ بالا ہی ہوتی ہے۔
خاصکر دودھ کا موافق نہ آنا یا دُودھ کی خرابی۔

علاج:۔ خوراک کے متعلق مندرجہ بالا ہدایات پر عمل کریں (۱) پاخانہ کے مقام
پر ایک ماشہ پھول کیا ہوا پھٹکڑی (Zinc Oxide) گلیسرین میں ملا کر لگانا مفید ہے

(۲) لگائے گئے خالص گھی سے یا کار بالک آئل سے چُپڑ کر لو رگ ایسڈ چھڑکیں۔ دن میں دو تین بار ایسا کریں مندرجہ بالا دوائی کھلائیں لیکن اگر اس سے بھی فائدہ نہ ہو تو ڈاکٹر وید کو دکھائیں

چوٹ خراش

جونہی بچے کے جسم پر خراش یا زخم آئے فوراً اس کی طرف توجہ دی جائے گھی اور ہلدی کی ٹکور اور ٹنکچر آیوڈین Tinc. odine بچوں کے خاص محافظ ہیں۔ خیال رہے کہ چوٹ زدہ عضو کو پہلے اُبلے ہوئے نیم گرم پانی سے اچھی طرح دھو دینا چاہیئے۔ ہم کو گاؤں کا ایک علاج بہت پسند آیا ہے۔ گہرا زخم آجائے تو خالص ریشم کا کوئی پرانا یا نیا تھوڑا سا کپڑا جلا کر اس کی راکھ بھر دیں۔ معمولی خراش یا چیر آئے تو گائے کا خالص گھی لگا دیں۔ گاؤں سے کہیں دور ہوں تو زخم پر پیشاب ڈال دیں۔ نہایت مفید ہیں۔

جل جانا

اگر کبھی بچے کے کپڑوں کو آگ لگ جائے تو ہر گز دوسان خطا نہ ہونے دیں۔ بعض عورتیں اور بچے بھاگتے ہیں۔ اس طرح ہوا کے زور سے آگ اور زیادہ بھڑکتی ہے۔ ایسے موقعہ پر جلتے ہوئے بچے کو فوراً کسی موٹے کپڑے کمبل یا نمدے میں لپیٹ دو۔ اس طرح آگ فوراً بجھ جائے گی۔ پانی ڈالنے کی نسبت یہ بہتر ہے۔ بعض دفعہ بچے کا جسم یا اس کا کوئی عضو آگ کے شعلوں یا گرم پانی، دودھ جائے۔ تو آگ پر چڑھی ہوئی دیگچی یا انگار وغیرہ سے جل جاتا ہے اور اس سے جسم پر آبلے پڑ جاتے ہیں۔ یہ آبلے بھی کئی قسم کے ہوتے ہیں۔ بعض دفعہ جب جلن معمولی ہو تو جلد پر صرف ہلکی سی سُرخی ہی نمایاں ہوتی ہے اور بعض دفعہ جلد گوشت جل جاتے ہیں۔

ہدایات:۔ بچے کی تکلیف کو کم کرنے کیلئے مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کیا جائے (۱) حتی الامکان جلے ہوئے مقام کو ہوا نہ لگنے دی جائے۔ اس مقام پر السی کا میٹھا تیل لگا دو (۲) اگر جلی ہوئی جگہ کے ساتھ کوئی کپڑا چھوتا ہو تو اُسے احتیاط سے اُتار دو۔ اگر آسانی سے ایسا نہ ہو سکتا ہو تو اس حصہ پر سے کپڑے کو کاٹ ڈالو تاکہ دُکھتے ہوئے مقام پر

سے کھینچ کر کپڑا اُتارنے میں بچے کو تکلیف نہ ہو۔ اگر کپڑا زخم سے پیوست ہو تو کپڑے کو گھی یا تیل سے تر کر کے اُتار لیا جا سکتا ہے۔ کیونکہ اس طرح پر نرم ہو جاتے سے وہ جلد کو ادھیڑ نہیں سکتا (۳) کسی قدر نرم روئی لے کر اُسے السی کے خالص میٹھے تیل میں تر کر کے زخمی حصے پر رکھ دو اور وقتاً فوقتاً اُسے بدلتے رہو۔ (۴) خالص شہد لگا دینا بھی مفید رہتا ہے (۵) کچا آلو پیس کر لگا دیجئے چھالہ اور جلن نہ ہونے پائیں گے۔ (۶) جلن کے سلسلے میں جتنے تیل یا مرہمیں استعمال ہوتی ہیں۔ اُن سب میں مندرجہ ذیل دو بہترین ہیں۔ (الف) السی کا تیل اور چونے کا پانی ہموزن لے کر آپس میں خوب ملا کر بار بار لگائیں۔ (ب) تل کے تیل میں ہموزن رال ملائیں۔ علیحدہ تھوڑا پانی ملا کر پھا ٹیں وہ پانی گرا کر اور پانی ڈالیں۔ اس طرح ایک سو بار پانی ڈال ڈال کر گراتے جائیں۔ سفید سی مرہم تیار ہے۔ اُسے یا قینچی سے کاٹ کر دن میں دو تین بار مرہم لگائیں۔ اوپر ململ کا کپڑا بچھا دیں (۷) سو بار دھلا ہوا گھی یا مکھن بھی مفید ہے۔ (۸) پکرک ایسڈ (Picric Acid) جلی ہوئی جگہ پر فوراً ہی لگا دینے سے جلن آبلہ چھالا زخم کچھ نہیں ہوتا۔ گھر میں پڑا رہا کرے (۹) شہد کا بھی یہی وصف ہے بس دیر نہ ہونے پائے (۱۰) جب مرہم پٹی ہو چکے تو بچے کو دودھ میں چند قطرے برانڈی کے ڈال کر پلائے جائیں۔ اس سے اس کا رو رو کر ہلکان ہونے اور بےچینی میں کمی ہو کر نیند آ جائے گی اور بچہ بہتر صحت کے ساتھ اُٹھے گا۔

اینٹھن اور سر کا چکرانا

اگر بچہ اچانک ہاتھ پیر اینٹھنے لگ جائے تو سمجھنا چاہیئے کہ اُسے سر کا چکر آ گیا ہے۔ یا اُس کے دماغ کا توازن ٹھیک نہیں رہا۔ فوراً ہی اُس کے سر پر گھی۔ روغن کدو یا روغن بادام میں سے جو جلدی ہاتھ لگے ڈال دیں۔ گردن اور کنپٹیوں پر بھی مالش کریں۔ ہاتھ پیر کی تلیوں پر بھی مالش کریں۔ چند بوند برانڈی ڈال کر یا سادہ ہی نیم گرم دودھ پلا دیں۔ چارپائی کی پائینتی اونچی کر دیں۔ وید۔ ڈاکٹر حکیم کو بلا دیں۔

بچوں کی دماغی کمزوری

آپ دیکھتے ہیں کہ بڑے ہو کر تمام بچے ایک جیسی دماغی قابلیت نہیں رکھتے۔ بعض بچے قطعی طور پر ناقص الدماغ ہوتے ہیں۔ بعض بچے پاگل پن کی جملہ علامات کا اظہار کرتے ہیں۔ بعض خطرناک ہوتے ہیں۔ بعض خطرناک تو نہیں ہوتے مگر وہ مٹی کی دیوار کی مانند ہوتے ہیں۔ اُن کی حرکات و سکنات سے کسی قسم کی عقل و سوجھ کا ثبوت نہیں ملتا۔ بعض عقل کا مادہ تو رکھتے ہیں مگر بہت کم۔ عام طور پر تین چار سال کے بعد ہی والدین کو بچے کی دماغی کیفیت کا بخوبی پتہ چل جاتا ہے۔ مگر عمر رسیدہ بزرگ اس کی بابت کہا کرتے ہیں۔ کہ "یہ بچہ تو اسا دھو" ہے یا "سادہ مزاج" ہے جب جوان ہوگا خود بخود سب کچھ درست ہو جائے گا۔" ان کے بھروسہ پر اصلاح کی طرف کچھ توجہ نہ دینا سراسر غلطی ہے اس واسطے والدین کو چھ ماہ کی عمر سے بچے کی حرکات و سکنات کا مشاہدہ شروع کر دینا چاہیئے۔

مثلاً صحیح الدماغ بچہ چار ماہ کی عمر میں ماں کو بخوبی پہچاننے لگتا ہے۔ اُس کے دور ہونے سے روتا ہے۔ اور نزدیک ہونے سے خوش ہوتا ہے۔ صحیح الدماغ بچہ کھلونے یا دیگر جو کوئی چیز اُس کے ہاتھ میں پکڑائی جائے گی اس سے کھیلنے کی کوشش کرے گا۔ اور اپنے منہ میں لے جانے کی کوشش کریگا۔ اُس کی ماں جس طرف جائے گی۔ اُس طرف آنکھیں پھیرے گا۔ کرخت آواز بندوق چلنے یا کسی بھاری چیز کے گر جانے کی آواز پر وہ چونکنا ہو جائیگا۔ گانا۔ باجہ۔ جھنجھنا وغیرہ سُریلی آوازوں سے وہ مطمئن اور خوش نظر آئے گا۔ کڑوی دوائی وغیرہ سے وہ روئے گا۔ میٹھی کو چُوسے گا۔ سردی گرمی کا احساس اُسے ہوگا۔ چھ سات ماہ میں اپنے جسم کو سنبھال سکنا اور بیٹھنے کی اس میں قابلیت ہوگی۔ ایک سال کا ہو جانے پر عام طور پر چند قدم چلنے اور کچھ الفاظ بولنے کے لائق ہو جائے گا۔ اس قسم کی علامات سے بچے کا صحیح الدماغ ہونا ثابت ہو جاتا ہے۔ اس کے خلاف حالات

ہو تو سمجھنا چاہیئے کہ اس کا دماغ کمزور ہے۔

اسباب اس قسم کے دماغی خلل والے بچوں کے والدین کبھی تو نہیں لیکن اکثر نروس سسٹم کی (دماغی عصبی) بیماریوں مرگی۔ پاگل پن۔ مخبوط الحواسی۔ جنون۔ ہسٹریا وغیرہ میں مبتلا ہوں گے۔ یا چور ڈاکو شرابی۔ زناکار۔ قمار باز ہونگے یا آتشک۔ سوزاک۔ تپ دق کے مریض ہوں گے۔ ماں باپ میں جوانی کی غلط کاریوں اور جماع کی زیادتیوں کی وجہ سے بھی بچے کے دماغ میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔ اگر حمل کی حالت میں ماں کو اچھی خوراک نہ ملے یا اس کی صحت خراب ہو جائے۔ یا اسی حالت میں ماں کو کوئی صدمہ یا حادثہ پیش آئے تو اس سے بھی بچے میں دماغی خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

(ب) دفعتاً کوئی بیرونی سبب، سر کی چوٹ حادثہ یا صدمہ ہو جائے یا بیماری جو براہ راست دماغ کو ضرر پہنچاتی ہے یا کوئی دوائی ہی ایسی استعمال کی جائے جو دماغ پر برا اثر ڈالے جیسے نمونیہ میں برانڈی کا زیادہ استعمال یا ملیریا میں کونین کا زیادہ استعمال۔

معالجات (۱) ہر قسم کی حفاظت متعلقہ خوراک پوشاک (۲) کھلی ہوا میں رہائش (۳) آرام اور بچے کے اپنے سے کم عمر اور کم طاقت بچوں کے ساتھ کافی وقت کھیلنے کا انتظام (۴) حتی الوسع بچہ کبھی اداس نہ ہو (۵) جب وہ سمجھدار ہو تو اُسے کبھی سخت سست نہ کہا جائے۔ بلکہ اس کے ہر معمولی سے معمولی اچھے فعل کے لئے اسے شاباش دی جائے (۶) مکھن۔ بادام۔ تباشیر۔ چھوٹی الائچی۔ برہمی۔ چار مغز۔ دودھ۔ گھی تازہ میوؤں کا حسب موقعہ وحسب موسم استعمال (۷) دوائیوں میں برہمی گھرت اور چندر پربھا بسنر ٹیکہ بھردے کی جگہ سے ملیں بہترین ہیں۔ ایک دو سال کی عمر کے لئے برہمی گھرت ۱ ماشہ۔ چندر پربھا ارتی۔ تھوڑے دودھ میں شام۔ صبح دو وقت دیں۔ ۵ برس کی عمر تک دوگنا بعد تگنا وزن۔

تندرست بچّوں کی دماغی تربیت

لائق والدین اگر بچے کی تربیت کی طرف خاص توجہ دیں تو بچہ

بہت تیزی سے دماغی ترقی کرنے لگتا ہے۔ والدین پر ہی بچے کی ذہنی تربیت کا تمام تر انحصار ہے۔ کچھ ہدایات پیش کی جاتی ہیں۔

(۱) پہلے تین ماہ بچے کو صرف دو قسم کی تربیت دی جا سکتی ہے۔ اور وہ پاخانہ و پیشاب کے متعلق ہے۔ جب بچہ تین ہفتہ کا ہو جائے تو ماں دن رات میں مقررہ اوقات پر بچے کو پیروں پر بٹھائے۔ چند روز میں ہی بچے کو مقررہ وقتوں پر پاخانہ و پیشاب کی عادت ہو جائیگی اور وہ کبھی بستر خراب نہیں کرے گا۔ یہ ہے بچے کی پہلی دماغی تربیت اور نہایت ضروری تربیت (۲) تین ماہ کا ہو جانے پر اچھے دماغ والا بچہ ماں کو بخوبی پہچاننے لگتا ہے۔ اُسے اس کی مشق کرائیں۔ اُس کے ایک طرف کھڑے ہو جائیں اُسے تالی وغیرہ سے اپنی طرف متوجہ کریں پھر اُس کے بستر کے ارد گرد گھومتے جائیں۔ اچھے دماغ والا بچہ اپنی آنکھیں ساتھ ساتھ گھماتا جائے گا (۳) چھ ماہ کا ہو جانے پر بچہ بیٹھنے لگتا ہے۔ بعض بچے تو دس ماہ کے بھی بمشکل بیٹھتے ہیں۔ بیٹھنے، رینگنے، اُٹھنے اور چلنے کے متعلق عمر کے مطابق بچے کو اپنی انگلی تو پکڑا سکتے ہیں۔ مگر خود اس کا بازو پکڑ کر یا اُسے پہیے دار ریڑھا وغیرہ دے کر جو لوگ یہ کوشش کرتے ہیں کہ بچہ جلد از جلد یہ فعل کرنے لگے وہ نہیں سمجھتے کہ جب بچے کے اعضاء میں قدرتی طور پر طاقت آجائے گی تو وہ خود بخود بیٹھنے اُٹھنے یا چلنے لگ جائے گا۔ پیش از وقت اس کے اعضاء پر بوجھ ڈالنے سے اُس کی جسمانی ترقی رک جائے گی (۴) آٹھ ماہ کا ہو جانے پر بچہ عموماً اپنے تعلق میں آنے والے رشتہ دار دل نوکروں اور چیزوں کو پہچاننے لگ جاتا ہے۔ اس کے بعد سب کو چھوٹے[۵] نام سے یاد

---

۵ غلامی کا زمانہ گیا۔ اُس زمانے کی یاد کو تازہ رکھنے کی کوشش سمجھی جائے گی۔ اگر اب بھی ڈیڈی۔ پاپا۔ ممی۔ انکل۔ آنٹی سکھائیں گے۔

کرنے لگتا ہے اس وقت اُس کی تربیت آپ کی خاص توجہ کی محتاج ہوتی ہے (۵) عام
طور پر بچے ر ڑ ز غ ف وغیرہ دیر بعد سیکھتے ہیں، مثلاً روٹی کو لوٹی یا جوچی کہتے ہیں۔
والدین یہ بات خاص طور پر نوٹ کرلیں کہ وہ خود بچے کے پیچھے نہ چلیں۔ بچے کے سامنے روٹی
کو لوٹی نہ کہیں بلکہ صحیح الفاظ کی مشق کرائیں (۶) ڈیڑھ سال سے بچہ ماں۔ باپ، بھائی بہن
کے کاموں کی نقل شروع کردیتا ہے اس معاملہ میں اُسکی صحیح رہنمائی کرنی چاہیئے (۷) قینچی۔ چاقو۔
دیا سلائی وغیرہ کو نہ چھونے دیں۔ اگر وہ بائیں ہاتھ کا زیادہ استعمال کرتا ہے تو دائیں ہاتھ کے
استعمال کی تربیت دیں۔ ڈیڑھ دو سال کی عمر سے بچہ کئی قسم کے سوال کرتا ہے اور جواب پانے پر
بھی سوال کو دوہراتا رہتا ہے۔ تنگ آکر یا کسی دیگر مصلحت سے غلط جواب نہ دیا جائے آپکے
صبر اور استقلال سے بچے کی صحیح تربیت ہو جائیگی (۸) دو سال سے چار سال کی عمر تک بچے
کو تمام قسم کے آداب کی تربیت دینی چاہیئے۔ یہ کام اچھا ہے یہ بُرا ہے۔ کوئی تم کو چیز دے تو شکریہ
مہربانی۔ دھنیواد کہا کرو۔ دوسرے کے گھر جا کر کھانے پینے کی چیزوں کو لالچ کی نظر سے مت
دیکھو۔ اپنے ساتھ کھیلنے والوں سے کوئی چیز چھیننے کی کوشش نہ کرو۔ سچ بولو۔ وقت پر کھاؤ۔
یوں اُٹھو یوں بیٹھو۔ کپڑے صاف رکھو وغیرہ اس قسم کی تربیت دینا چاہیئے۔ والدین پر ہی
بچے کی ذہنی تربیت کا تمام تر انحصار ہے۔ جو والد روزگار کے جھنجھٹ میں ہی لگا رہتا ہے اور
بچے کی تربیت کی طرف کچھ دھیان نہیں دیتا اس کی کمائی فضول ہے۔ جو ماں دیگر مشاغل
میں مصروف رہتی ہے اور بچے کی تربیت نوکر، آیا یا گلی کے لڑکوں کے سپرد کر دیتی ہے وہ
گناہگار ہے۔ بچے کا پہلا اُستاد ماں ہے۔ دوسرے درجہ پر باپ۔ تیسرے نمبر پر اس کے
ساتھ کھیلنے والے لڑکے۔ اور آخری نمبر پر سکول ماسٹر۔ پیر۔ پروہت۔ ماں زیادہ سے زیادہ
وقت بچے کو اپنے نزدیک رکھے کیونکہ اچھی تربیت سے محروم۔ نالائق۔ بدتمیز اور جاہل بچے
خاندان۔ قوم اور ملک کیلئے باعثِ شرم ہوتے ہیں وہ خود مشکلات میں پھنستے ہیں اور اپنے والدین
کے لئے غم و فکر کا باعث بنتے ہیں۔

لہ ذاتی طور پر ہم ٹھینک یو کی بجائے ہندوستانی الفاظ کے استعمال کی درخواست کرتے ہیں۔

تیسری فصل

چھُوت کی بیماریاں

بچوں کی چھُوت کی بیماریوں میں سے چند خاص کے نام "میعادی بخار (ٹائیفائڈ) خسرہ چیچک خسرہ۔ کالی کھانسی"۔ اگر گھر کا ایک بچہ ان میں سے کسی مرض میں مُبتلا ہو جائے تو اگر اُسے دُوسرے بچوں سے علیحدہ نہ رکھا گیا تو دوسروں کا بھی اس میں مُبتلا ہو جانا لازمی امر ہے۔ جب کسی ایک مریض کے جسم میں ان میں سے کسی مرض کے جراثیم داخل ہوتے ہیں تو وہاں بیماری کا بیج بو دیتے ہیں۔ اور جب یہ جراثیم خوُن اور جسم کے ریشوں میں پرورش پا کر بہت زیادہ مقدار میں ہو جاتے ہیں۔ تب بیماری کی علامات ظاہر ہونے لگتی ہیں۔ مریض کے جسم سے یہ جراثیم سانس۔ پسینہ اور تھوک وغیرہ کے ذریعہ خارج ہوتے ہیں۔ اور ہوا۔ پانی۔ خُوراک۔ مکھیوں۔ مچھروں۔ بلّیوں۔ کُتّوں وغیرہ کے ذریعہ دوسروں تک پہنچتے ہیں۔

کسی مندرجہ بالا مرض میں مبتلا بچے کے گھر اپنے بچے کو نہ جانے دیں۔ اُس کے گھر سے دُودھ۔ پانی یا کوئی کھانے کی چیز اپنے گھر نہ آنے دیں۔ خصوصاً کسی چھوت کی بیماری کے دور میں مکھی، مچھر۔ بلی۔ کتا۔ جو گھر گھر گھُومتے ہیں ان سے اپنے گھر کو پاک رکھیں۔

چھُوت ان بیماریوں کی علامات کتنے دنوں میں ظاہر ہوتی ہیں اور کب تک ایک مریض سے دوسرے کو یہ مرض ہو جانیکا اندیشہ رہتا ہے۔ یہ بات

مندرجہ ذیل نقشہ سے بخوبی روشن ہو جائے گی۔

نام مرض	باہر سے آئی چھوت کے بعد عام طور پر کتنے عرصہ میں علامات ظاہر ہوتی ہیں؟	آگے دوسروں تک بیماری پھیلنے کا اندیشہ کب تک ہوتا ہے؟
چیچک	۱۲ سے ۱۴ دن تک	جب تک سب کھرنڈ نہ اتر جائیں۔
خسرہ	چودہ دن کے اندر اندر	جب تک تمام جسم بالکل صاف نہ ہو جائے
کالی کھانسی	" " " "	کھانسی شروع ہونے سے چھ ہفتہ تک

جنرل ہدایات

(۱) گھر میں سے کسی کو مندرجہ بالا بیماریوں میں سے کوئی بیماری ہو جائے تو گھر والوں کا سب سے اول فرض یہ ہے کہ باقی شہر اور گھر والوں کو چھوت سے بچائیں (۲) مریض کے کمرے میں اس کے خبر گیراں کے سوا کوئی نہ جائے اور جہاں تک ہو سکے خبر گیر وہ شخص ہونا چاہیئے جو خود بھی اس بیماری میں گرفتار رہ کر صحتیاب ہو چکا ہو۔ یا بہت اچھی صحت کا مالک ہو (۳) گھر کی نالیوں کو بہت اچھی طرح صاف کر کے ڈس انفیکٹ[1] کیا جائے ہینگ۔ فینائل اور چونا اس کام کیلئے بہت مفید ہیں (۴) پانی کے ذرائع اور پانی کے برتنوں کو صاف رکھو۔ کنوؤں میں سنگینی رنگ کی دوا "پوٹاشیم پرمینگنیٹ" ڈالو۔ پانی کو اُبال کر پیو۔ کیونکہ ایسا ہو سکتا ہے۔ کہ کنوئیں تالاب وغیرہ کا پانی بظاہر صاف خوشگوار اور میٹھا ہو لیکن اس میں بیماری کے جراثیم موجود ہوں (۵) جب گھر میں کسی متعدی بیماری کا مریض ہو اُس گھر کے بچوں کو نہ تو سکول اور نہ دوسرے گھروں میں جانا چاہیئے[2] (۶) چھوت کی بیماریوں سے مرنے والوں کی لاشوں سے چھوت پھیل سکتی ہے

[1] یعنی بیماری کے جراثیم اور زہر سے جسم مکان اور سامان کو بری کرنا صاف کرنا۔
[2] کسی سرکاری ملازم کے گھر چیچک ہو تو اُسے دفتر سے با تنخواہ چھٹی مل جاتی ہے۔

اس لیے انھیں بغیر کسی دیر کے جلا دیا جائے یا دفن کر دیا جائے (۷) مریض کے کمرے میں خوشبویات عطریات کی اتنی ضرورت نہیں جتنی تازہ ہوا۔ روشنی اور صفائی کی (۸) مریض کو فرش پر ہرگز ہرگز نہ تھوکنے دو۔ بلکہ بجھے ہوئے چونے کا ایک بھرا ہوا برتن اس کے پاس رکھو تاکہ وہ اس میں تھوکتا رہے۔ رومال کے طور پر جو کپڑے استعمال کئے جائیں۔ انھیں یا تو جلا دیا جائے یا کنوؤں میں ڈالنے والی دوائی پوٹاشیم پر میگنیٹ Pottassium کے پانی اور کاربالک صابن سے دھو دیا جائے۔

چیچک

اس مرض کو سیتلا مہا مائی اور ماتا بھی کہتے ہیں۔ یہ ایک بڑا بھیانک چھوت کا مرض ہے۔ اس میں پہلے تیز بخار آتا ہے رنگ بہتا ہے۔ کھانسی آتی ہے۔ چیچک کا بخار عام طور پر اچانک ہی سردی سے اور بہت زور کا ہوتا ہے۔ اور درد سر، درد کمر ستے بیچینی اور چھینک کی شکایات ہو جاتی ہیں۔ بچہ کمزور اور ٹڈھال نظر آتا ہے۔ دوسرے روز تمام جسم پر لال رنگ کی چھوٹی چھوٹی پھنسیاں نظر آتی ہیں جو ایک یا دو دن رہ کر مٹ جاتی ہیں۔ اس کے بعد تیسرے چوتھے دن مسوں کی مانند چیچک کی لال پھنسیاں نکلتی ہیں۔ جب یہ پھنسیاں نکلنے لگتی ہیں تو بخار کچھ کم ہو جاتا ہے جب ان میں پیپ بھرنے لگتی ہے۔ تو درجہ حرارت پھر زیادہ ہو جاتا ہے۔ جب پیپ کو بھرے تین دن ہو چکتے ہیں۔ تو بخار ہلکا ہونے لگتا ہے۔ دس بارہ روز نہایت بیچینی اور تکلیف کے گزارنے کے بعد کھرنڈ پکنے کے زمانے میں بخار کم ہو جاتا ہے تین چار ہفتے کے بعد کھرنڈ گر جاتے ہیں۔ اور جسم داغ داغ ہو جاتا ہے۔

بعض بچوں کو یہ چیچک اتنی بہتات سے ہوتی ہے کہ سر منہ، ناک آنکھ۔ کان پھنسیوں سے کچھ چھپا نہیں رہتا۔ کئی بار بستر یا کپڑے کی رگڑ سے پھنسیاں چھل جاتی ہیں یا ان میں کپڑا چپک جاتا ہے تو بچے کو بے انداز تکلیف ہوتی ہے بعض بدقسمت بچوں کی آنکھوں کی پتلی کے مقام پر چیچک نکل کر انھیں ہمیشہ کے لئے اندھا بنا جاتی ہے

چیچک کے مریض کو چھونے سے، اُس کا استعمال شدہ رومال کپڑا وغیرہ پکڑنے سے نیز ایسے مریض کی خدمت کرنے والے شخص کے ساتھ اُٹھنے بیٹھنے سے یہ مرض دُوسرے لوگوں تک پھیلتا ہے۔ اور جب وہ کسی بچے کو اٹھاتے کھلاتے پلاتے ہیں۔ تو اس بچے میں چیچک کا زہر سرایت کر جاتا ہے۔ چیچک کے اُترے ہوئے کھرنڈوں کو لاپرواہی سے پھینک دیا جائے تو اُن کے ذرے ہوا میں اُڑتے پھرتے ہیں۔ اور وہ اس مرض کو پھیلانے میں بہت حد تک معاون اور سہائک بنتے ہیں۔

علاج:۔ سب سے بڑا علاج تو اس مرض کا یہ ہے کہ یہ مرض آنے ہی نہ دیا جائے اور یہ سب کے اپنے اختیار کی بات ہے۔ چیچک کا ٹیکہ اس کا یقینی بچاؤ ہے اور اگلے صفحوں میں اس کا مفصل ذکر کیا گیا ہے۔ (۲) اگر یہ مرض ہو جائے تو پتہ لگتے ہی بچے کو صبح شام چوتھائی چوتھائی رتی خالص کشمیری کیسر دودھ میں گھول کر دو روز پلائیں۔ اس سے چیچک کا تمام زہر جو جسم کے اندر ہوگا۔ باہر نکل آئیگا (۳) بعد ازاں کشمش انگور یا انگور کا رس دینا کافی طور پر دوائی کا کام دیتے ہیں۔ دوا کی دوا اور خوراک کی خوراک۔ مقدار کوئی خاص مقررہ نہیں۔ موٹے طور پر جتنی خوراک بچہ دن رات میں لیتا ہے۔ اس سے چھٹا آٹھواں حصہ دے سکتے ہیں۔ انگور کا موسم نہ ہو تو آدھی چھٹانگ منقی کا جوشاندہ چوبیس گھنٹوں میں تھوڑا تھوڑا کر کے پلائیں (۴) چیچک میں عام طور پر دیگر دوائی کی ضرورت نہیں رہتی۔ لیکن اگر نمونیہ یا دیگر کوئی علامات ظاہر ہوں تو اُن کا علاج ضرور کرانا چاہئیے پُرانی سُنی سنائی روایتوں کے زیر اثر اس بیماری کا علاج نہ کرنے میں بچے کو خواہ مخواہ موت کے منہ میں دھکیلنا ہے۔ (۵) کھرنڈ چھل جائے تو اس پر نیم کی پتی کا سفوف یا مردہ سنگ نہایت باریک پیس کر اور کپڑ چھان کرکے چھڑکیں۔ خالص گوبر کے اُپلے کی راکھ یا بورک ایسڈ Boric Acid بھی مفید ہے (۶) مریض کے کمرے میں حرمل، گوگل نیم کی پتی کا صبح شام دھواں دینا مفید رہتا ہے (۷) مریض کے گھر میں چھونک

وغیرہ کی شکل میں پیاز گھی۔ تیل جلانا۔ پوڑی پکانا بہت نقصان دہ ہے۔ اس مریض کی خوراک کے لئے دودھ۔ دودھ سوڈا۔ دلیا۔ ساگودانہ وغیرہ پتلی غذا ہونی چاہیئے۔ نمکین غذا سے پھنسیوں اور چھالوں میں خارش ہونے لگتی ہے۔

خسرہ۔ سورکھ۔ چھوٹی ماتا

اس مرض میں بچے کو سب سے پہلے زکام ہوتا ہے۔ آنکھوں اور ناک سے پانی بہنے لگتا ہے چھینکیں آنے لگتی ہیں اور بخار بھی ہو جاتا ہے۔ بعض دفعہ تیز بخار ہو جاتا ہے چہرے پر سرخی معلوم ہوتی ہے۔ پھر چوتھے یا پانچویں دن خسرہ کے لال لال خشخاش کے سے چھوٹے چھوٹے بہت گھنے دانے نمودار ہوتے ہیں۔ یہ دانے پہلے پہل چہرے پر نکلتے ہیں۔ پھر ناک کے اندر پھر تمام جسم پر پھیل جاتے ہیں اور تقریباً چھ دن تک رہتے ہیں۔ خسرے میں بچے کو کھانسی بہت ہو جاتی ہے۔ پیاس بار بار لگتی ہے۔ بخار کا زور ہو جاتا ہے۔ سردی گرمی سے اگر بچے کی حفاظت نہ کی گئی یا لائق معالج سے مشورہ نہ کیا گیا۔ تو نمونیہ بھی ہو سکتا ہے۔ اور اگر بیماری کی حالت میں بچے کو کوئی ٹھوس غذا دے دی جائے تو قبض۔ بدہضمی اور دست کی بیماری ہو جاتی ہے۔

مرض کے آغاز میں خوب کلاں (خاکسی) ۳ ماشہ اور منقیٰ ۷ ماشہ جوش دے کر پلائیں صبح شام دو تین روز دے کر جب خوب کھل کر نکل آئیں۔ تب منقیٰ وغیرہ کسی دوائی کی ضرورت نہ ہوگی۔ خوراک مطابق چیچک۔

کالی کھانسی

کمزور بچے اس کے پنجوں میں زیادہ گرفتار ہو جاتے ہیں۔ مضبوط طاقتور اور بڑی عمر کا بچہ اس کے اثر کو اپنی طاقت سے زائل کر دیتا ہے۔ اور اگر اس پر بیماری حملہ کرتی بھی ہے تو یہ حملہ سخت نہیں ہوتا۔

یہ بیماری معمولی زکام سے شروع ہوتی ہے۔ اس کے بعد خشک کھانسی ہو جاتی ہے پھر یہ خشک کھانسی بڑھتی جاتی ہے اور اس کے بعد اس کے دورے پڑتے ہیں۔

یعنی بچے کو تھوڑی دیر سخت کھانسی ہوتی ہے۔ اور اس کے بعد بچہ اندر کو لمبا سانس کھینچتا
ہے تو ایسا معلوم ہوتا ہے کہ سانس لوٹ کر پھر نہ آئے گا۔ اس کھانسی میں بچے کو قے بھی
ہو جاتی ہے اور بہت مشکل سے بلغم خارج ہوتا ہے۔

علاج:۔ والدین کو چاہیئے کہ جوں ہی انھیں اس مرض کی علامات نظر آئیں فوراً
لائق وید یا حکیم سے مشورہ کریں اور ان تمام ہدایات پر عمل کریں جو پہلے دی جا چکی ہیں۔
کیونکہ یہ چھوت کا مرض ہے اور اس سے دوسرے بچوں کے اس میں مبتلا ہو جانے کا
خطرہ ہے۔ اس مرض کے علاج میں جو بڑی بھاری غلطی ہوتی ہے وہ یہ ہے کہ عام بلغمی کھانسی
والا بلغم کو خشک کرنے والا علاج و پرہیز کیا جاتا ہے۔ حالانکہ اس سے بالکل اُلٹ کرنا
چاہیئے۔ دودھ۔ دہی۔ گھی۔ مکھن کا استعمال اعتدال سے ضرور کرنا چاہیئے۔ اعتدال
سے مراد اس قدر ہے کہ جس قدر ہضم ہو سکے۔ ہیں نے تو بہت سے بچوں کو مکھن اور ملائی
کھلائے لسی پلائی تاکہ گلے کی جھلی میں بلغم زیادہ پیدا ہو۔ بلغم پیدا ہوئی تو گلا تر ہوا۔ گلا
تر ہوا تو کالی کھانسی گئی۔

نسخہ:۔ اجوائن دیسی دو حصے اور شیشہ نمک ایک حصہ ملا کر مٹی کی دو پیالیوں
میں بند کر کے ۵ سیر اُپلوں کی آگ دیں۔ اس راکھ کو پیس لیں۔ بچے کو دودھ۔ مکھن یا ملائی
دے کر آدھ گھنٹہ بعد ۵ رتی پانی میں گھول کر پلا دیں۔ دن میں تین بار (۲) پرانا گی کا بھٹہ
(بغیر اناج) جلا کر اس کی راکھ ۳-۴ رتی گلیسرین میں ملا کر صبح شام چٹائیں (۳) کیلے کے
پتوں کی راکھ بھی اسی طرح استعمال کرائیں۔ خوراک تر چکنی مگر جلد ہضم ہو جانے والی۔ لیکن
بابا! یہ بڑا نامراد مرض ہے۔ دیر سے جاتا ہے۔ اور کئی بار بڑے بڑے حکیموں ڈاکٹروں کو
بھی یہ شکست دے دیتا ہے۔

چیچک کا ٹیکہ

Vaccination

صد ہا برس پہلے کی بات ہے انگلستان میں چیچک دبا کی شکل اختیار کر گئی۔ جن بچوں

لڑکوں یا نوجوانوں پر اس کا حملہ ہوتا تھا ان کی ایک چوتھائی تعداد موت کا لقمہ ہو جاتی تھی۔ اور بچنے والوں میں اکثر اندھے یا ہمیشہ کے لئے بدصورت ہو جاتے تھے۔ لیکن جب سے وہاں ٹیکہ شروع کیا گیا یہ تعداد بالکل گھٹ گئی ہے۔

۱۷۹۶ء میں ڈاکٹر جینر نے ٹیکے کا وہ طریق ایجاد کیا جس پر آج کل عمل کیا جا رہا ہے۔ اب دنیا کے تمام ممالک میں سب بچوں کو لازمی طور پر ٹیکہ کرانا ہوتا ہے۔ اس ٹیکے نے لاکھوں لوگوں کو موت کے منہ میں جانے سے بچا لیا ہے۔ اس ٹیکے نے کتنا فائدہ پہنچایا ہے۔ یہ اس بات سے ظاہر ہے کہ ٹیکے سے پیشتر برلن میں ایک لاکھ میں سے تقریباً ۳۴۴۲ اموات چیچک سے ہوتی تھیں۔ لیکن ٹیکے کے بعد ۱۷۶۔ اموات چیچک سے ہوئیں۔ حال ہی میں انگلستان کے جو اعداد و شمار شائع کئے گئے ہیں۔ اُن سے بھی یہ بات پایۂ ثبوت کو پہنچتی ہے۔ کہ ٹیکہ ہی چیچک سے ایک ماتر بچاؤ کی صورت ہے۔

یہاں ایک بات قابلِ ذکر ہے۔ جس طرح عام طور پر ایک دفعہ چیچک کا حملہ ہونے کے بعد پھر چیچک کا حملہ نہیں ہوتا اسی طرح ٹیکے کی طاقت غیر محدود نہیں۔ ہو سکتا ہے۔ کہ اس شخص کو جس نے بچپن میں ٹیکہ کرایا ہوا ہو۔ جوانی میں، یا اُسکے بعد چیچک کا حملہ ہو جائے۔ اگرچہ یہ حملہ اتنا خوفناک نہ ہوگا۔ جتنا ٹیکے کے بغیر۔ اس لئے جب کبھی چیچک کی وبا پھیلے ٹیکہ کرانا ضروری ہے۔ ان ہسپتالوں میں جہاں نرسیں چیچک کے مریضوں کی دیکھ بھال کرتی ہیں، وہ اس چھوت کے مرض سے اسی لئے بچی رہتی ہیں کہ وہ بار بار ٹیکہ کراتی ہیں، عموماً چھ سال تک ایک ٹیکے کا اثر رہتا ہے۔ کم سے کم پہلے سال۔ ساتویں سال اور بیسویں سال کی عمر میں ٹیکہ کرا دینے سے عمر بھر کیلئے بچے رہنے کی اُمید ہو سکتی ہے۔

اگرچہ ٹیکہ نے تمام دنیا کو فائدہ کیا ہے لیکن ہندوستان میں اب بھی کچھ والدین ایسے ہیں جو ایسی توہم پرستی کی وجہ سے ٹیکہ کرانا پسند نہیں کرتے۔ جب اُن کا بچہ اس خطرناک مرض میں مبتلا ہو جاتا ہے تب انھیں اپنی غلطی پر رونا آتا ہے۔ جن بچوں کو ٹیکہ نہ کرایا جائے۔

اگر وہ اپنی عمر کے پہلے سال میں چیچک میں مبتلا ہو جائیں تو عموماً پھر کوئی طاقت دس فی صدی سے زیادہ بچوں کو نہیں بچا سکتی۔ ٹیکہ نہ کرانے والے پانچ سال کی عمر تک جو بچے چیچک میں مبتلا ہوتے ہیں ان میں آدھے فوراً مر جاتے ہیں اور جو چیچک میں مبتلا ہونے کے باوجود بچ جاتے ہیں ان میں بہت سے اندھے ہو جاتے ہیں۔ اس لئے پہلا ٹیکہ چوتھے چھٹے مہینے ہی کرا دینا چاہیئے۔ اگر ڈاکٹر موسم گرمی یا برسات کی وجہ سے یا بچے کے دیگر طور پر بیمار ہونے کی وجہ سے اس کے خلاف رائے دیں تو کچھ عرصہ ٹھہر کر بعد میں کرایا جائے لیکن بہر صورت بچے کی زندگی کے پہلے نو ماہ کے اندر اندر اس کے ٹیکہ کرایا جانا نہایت ضروری ہے۔ شہر میں یا پڑوس میں اگر چیچک پھیل رہی ہو تو عام طور پر یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ ٹیکہ کرانے سے چیچک ہو جاتی ہے۔ اس لئے سر پر بلا آنے سے پہلے ہی ٹیکہ کرا لیا جائے +

ٹھیک ٹیکہ

بچے کو ٹیکہ ٹھیک طور پر ہو گیا ہے اس کا اس بات سے پتہ مل سکتا ہے کہ دوسرے یا تیسرے دن بازو میں وہ جگہیں جہاں ٹیکہ کیا ہو ہلکی سرخ ہو جاتی ہیں۔ پانچویں دن یہ اور بڑی ہو جاتی ہیں۔ ارد گرد دانے سے نکلتے ہیں اور درمیان کی جگہ نیچی سی ہوتی ہے۔ پھر آٹھویں دن پیپ بھر کر سب سفید ہو جاتا ہے۔ یہی چار پانچ دن بچے کو سخت تکلیف ہوتی ہے۔ وہ رات کو درد سے سو بھی نہیں سکتا۔ آس پاس کی جگہ پر سوجن ہو جاتی ہے۔ اس کے بعد سیاہی مائل کھرنڈ بن جاتے ہیں۔ قریباً بیسویں دن یہ گر جاتے ہیں اور ٹیکے کا نشان بازو پر رہ جاتا ہے جو تمام عمر قائم رہتا ہے۔ اگر اس طرح کی علامات نظر آئیں تو سمجھیے کہ ٹیکہ ٹھیک طور پر ہوا ہے۔ ورنہ نشانات نہ پھولنے اور پیپ نہ پڑنے کی صورت میں سمجھا جائے کہ دوائی پرانی تھی یا ٹیکہ ٹھیک ہوا ہی نہیں اس لئے پھر دوبارہ ٹیکہ کرایا جائے +

معالجات

ٹیکے کے نشان جب پھول جائیں تو اُن پر کوئی دوا لگانے کی ضرورت نہیں رہتی۔ اس کو چوٹ اور رگڑ سے بچانا سب سے بڑا علاج ہے۔

بچے پریشانی میں اپنا بازو بستر سے رگڑتے ہیں تو اُن کے چھل جانے کا اندیشہ رہتا ہے۔ بعض اوقات بستر پر کپڑا یا قمیض چپک جاتی ہے۔ یہ سب بچے کے جاری ٹھیک ہو جانے میں رُکاوٹ ثابت ہوتے ہیں پس زیادہ سے زیادہ احتیاط لازم ہے +

(الف) جب سوزش بہت ہو اور بچہ بے چین ہو تو ٹیکے کے نشان کے ارد گرد ماں آہستہ آہستہ انگلی پھیرے۔ اس سے ایک قسم کی خارش جو اُٹھا کرتی ہے اُسے تسکین دیتی ہے (ب) جس طرف ٹیکہ کیا گیا ہو کرتے کا اُس طرف کا بازو چاہیے الگ کر دیا جائے چاہیے اُوپر کر کے باندھ دیا جائے (ج) اگر کوشش کے باوجود چھل جائے تو بورک ایسڈ چھڑکیں یا خالص اُپلے کی راکھ لگائیں (د) ماں نمک والی خوراک ان دنوں نہ کھائے۔ دودھ میں نمک کا اثر جانے سے سوزش اور خارش ہر دو میں اضافہ ہوتا ہے۔ یہ ایک خاص نکتہ ہے (س) بچے کا ہاضمہ دُرست رکھنے کی کوشش کی جائے ہاضمے کے متعلق کافی ہدایت پہلے دی جا چکی ہے اُن پر عمل کیا جائے +

میعادی بخار ٹائیفائیڈ محرقہ سنفیات

اس میں کئی روز تک متواتر سخت بخار رہتا ہے۔ اس بخار کی میعاد دن سے لے کر ۱۴۔۲۱۔۳۰۔۴۴۔۵۰۔۶۰ دن تک بعض دفعہ ہو سکتی ہے ڈاکٹر لوگ عموماً بخار کے پہلے دوسرے روز ملیریا سمجھ کر کونین دے دیتے ہیں اس سے بہت نقصان ہو جاتا ہے اسلئے متواتر چڑھے بخار میں کبھی کونین نہ دیں عموماً چوتھے دن بھروسے سے کہا جا سکتا ہے کہ یہ میعادی بخار ہے۔ یہ آنتوں کی بیماری ہے۔ پاخانے پر چونہ ڈالنا چاہیئے۔ جلاب نہ دینا چاہیئے۔ خوراک۔ دودھ دہی ساگودانہ۔ اس کا علاج فوراً حکیم وید ڈاکٹر کے سپرد کر دینا چاہیئے +

چوتھی فصل

مریض بچوں کیلئے چند غذاؤں کا طریقہ تیاری

کتاب میں آشِ جَو (بارلی واٹر) چُونے کا پانی (لائم واٹر) چاول کا پانی برانڈی مکسچر وغیرہ کا بہت دفعہ ذکر آیا ہے۔ یہاں انہیں تیار کرنے کے طریقے لکھ دینا مفید ثابت ہوگا +

آشِ جَو

آشِ جَو یا بارلی واٹر کی خوبیاں پہلے لکھی جا چکی ہیں۔ جن بچوں کو گائے کا دودھ ہضم نہ ہو انہیں بارلی واٹر دینا چاہیئے۔ بناوٹی (اوپری) غذا دیتے وقت بھی گائے کے دودھ کی خاصیتوں کو بدل کر اسے انسانی دودھ کے مطابق بنانے کے لئے آشِ جَو استعمال کرنا چاہیئے۔ اس کے بنانے کا طریقہ حسب ذیل ہے :-

عمدہ قسم کے چھلے اور صاف کئے ہوئے جَو یا تیار شدہ بند ڈبے کے جَو جنہیں بارلی کہتے ہیں دو چھوٹے چمچوں کے برابر لے کر انہیں پہلے سرد پھر گرم پانی سے دھولو پھر انہیں ڈیڑھ پاؤ ٹھنڈے پانی میں ڈال کر جوش دو یہاں تک کہ آدھ پاؤ پانی باقی رہ جائے۔ اس کے بعد انہیں کپڑے میں چھان لو یہ پانی دن میں دو دفعہ تازہ بنانا چاہیئے کیونکہ باسی ہو کر کھٹا ہو جاتا ہے۔ لیکن اگر کسی وجہ سے ماں بار بار تازہ آشِ جَو تیار نہ کر سکے تو اسے چاہیئے کہ اسے برتن میں بھر کر ٹھنڈے پانی میں رکھے۔ آشِ جَو میں دودھ ملا کر نہ رکھا جائے استعمال کے وقت ہی دودھ ملایا جائے +

یخنی

اگرچہ ہم گوشت کے استعمال کی بھی ضرورت نہیں سمجھتے اور اسے غیر قدرتی غذا سمجھتے ہیں لیکن چونکہ مسلمان اور عیسائی مریضوں میں یہ استعمال ہوتا ہے اس لئے اس کے غلط طریق سے مریضوں کو بچانا چاہیئے۔ یخنی کو تیار کرنے کا عام طریقہ یہ ہے کہ گوشت پانی میں ڈال کر اسے جوش دے لیتے ہیں جب اتنا گل جائے کہ گوشت ہڈی سے الگ ہونے لگے تو بوٹیوں کو نچوڑ کر پھینک دیتے ہیں اور پانی میں کسی قدر نمک ملا کر پلا دیتے ہیں لیکن بہترین طریقہ یہ ہے کہ تیتر، بٹیر یا چھوٹی مرغی کا گوشت لے کر اس کے بہت ہی چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے بڑے منہ کی بوتل المیار وغیرہ کسی روغنی مرتبان میں ڈال دیں اور اس میں کسی قدر ذائقہ کے بموجب نمک زیرہ کالی مرچ بھی ڈال دیں۔ بعد ازاں اگر بوتل ہو تو اس کے منہ میں خوب اچھی طرح ڈاٹ لگا دیں۔ اگر چھوٹا سا مرتبان ہو تو آٹے سے اس کا منہ خوب اچھی طرح بند کر کے ایک اچھے بڑے پتیلے میں اتنا پانی ڈال دیں کہ بوتل یا مرتبان گردن تک ڈوب جائے۔ اس کے بعد نیچے اس قدر آگ جلائیں کہ پانی ابلنے لگ جائے۔ تین گھنٹے آگ پر رکھیں۔ اس کے بعد بوتل یا مرتبان کو نکال کر گوشت کو نچوڑ دیں۔ اس طرح ہر گوشت کا نہایت عمدہ عرق نکل آئے گا جس میں باہر کا پانی مطلق نہ ہوگا۔ یہ ساری یخنی اکٹھی نہ دیں۔ ۴-۴ گھنٹے بعد دوبارہ کر کے دیں۔ پانچ سال سے کم عمر کے بچے کے لئے ایک چھٹانک گوشت کی یخنی کافی ہے۔ تھوڑی تھوڑی دیں۔ دس بارہ سال یا زیادہ عمر کے لڑکے کے لئے ایک پاؤ گوشت میں سے جتنی یخنی حاصل ہو۔ ضروری ہے کہ چربی کا جزو بالکل موجود نہ ہو۔

گوشت کی یخنی کی بجائے ہم مونگ مسور ارہر موٹھ مٹر۔ الوبیا جو یا جتنی مل جائیں تولہ تولہ ملا کر ان کی یخنی سے بہتر نتائج حاصل کر لیتے ہیں۔

ٹماٹر سوپ

ٹماٹر اور کدو (لوکی) گھیا کا پکا ہوا رس مفید بتایا ہے۔ اور نیچے طریق پر ایک گھنٹہ میں تیار ہو۔

البیومن واٹر (انڈے کا پانی)

عیسائی اور مسلم گھرانوں میں اس کا استعمال اکثر ہوتا ہے۔ اس کے تیار کرنے کا طریق یہ ہے کہ ایک تازہ انڈا لے کر اُس کی سفیدی ایک پیالے میں علیحدہ کر کے اُس میں آدھ چھٹانک شیر گرم پانی ڈالیں۔ اس کو چمچے سے خوب پھینٹیں اس کے بعد جوش دیا ہوا ٹھنڈا پانی اس میں اس قدر ملائیں کہ پاؤ بھر کے قریب ہو جائے پھر اچھی طرح ملا کر حل کر لیں۔ اس کے بعد اسے کپڑے میں چھان لیں۔ سردی نمونیہ بلغم وغیرہ کی حالت میں عمر کے حساب سے فی ماہ دو بوند برانڈی ملا لی جائے اور ذائقہ کیلئے اس میں نمک یا کھانڈ ملا کر بچے کو پلایا جائے۔ دو دو بڑے چمچے وقفہ کے بعد دیتے رہیں +

چاولوں کا پانی

اس میں غذائیت کا مادہ بہت کم ہوتا ہے ہلکا اور جلدی ہضم ہو جانے والا ہے اور دست اور پیچش کے مرض میں یہ ایسے بچوں کو دیتے ہیں جن کے اعضائے ہاضمہ بہت کمزور ہوں۔ اسے تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ دو بڑے چمچے اچھے چاولوں کے لے کر انہیں اچھی طرح دھو لیں اس کے بعد ½ سیر پانی میں انہیں آدھ گھنٹہ تک بھگو رکھیں پھر انہیں آدھ گھنٹہ تک دھیمی آنچ پر پکائیں اور پھر کپڑے میں چھان لیں۔ ذائقہ کے لئے کسی قدر میٹھا یا نمک ملا لیا جاتا ہے +

برانڈی مکسچر

برانڈی مکسچر نہایت کمزوری کی حالت میں روزانہ آدھی چھٹانک سے ایک چھٹانک کی مقدار میں دیا جاتا ہے۔ اس کے تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ زردی ایک انڈے کی مصری ½ تولہ عرق دار چینی ایک چھٹانک برانڈی ایک تولہ ان کو ملا کر اچھی طرح حل کر لیا جائے تین چار گھنٹے بعد چمچہ چمچہ دیں +

لائم واٹر (چونے کا پانی)

ایک بوتل جو عموماً تین پاؤ کی ہوتی ہے لے کر اس میں ایک تولہ ان بجھا چونا بڑھیا لے

اسی مطلب کیلئے سابقہ سسم اپروی ہٹی دالوں میں ۳ ر ۳ ماشہ ساگودانہ اور ادرک ملا کر یخنی دینا زیادہ مفید ہے

ڈالیں اور تھوڑا پانی ڈال کر ہلا دیں۔ پھر بوتل کو پانی سے پورا بھر کر دس بارہ گھنٹے ایک
جگہ پر پڑا رہنے دیں۔ درمیان میں ایک یا دو بار ہلا دینا۔ دوسرے روز آہستہ سے نتھار
لیں اور تلچھٹ کو پھینک دیں۔ یہ پانی بڑے کام کی چیز ہے۔ اَن بجھ چونے کے بڑھیا
ہونے کی یہ پہچان ہے کہ وہ سفید رنگ کا پتھر یا پتھر کا ٹکڑا سا ہونا چاہیئے۔ دو چار
بوند پانی ڈالنے سے دھوآں دینے لگے۔

چونے کا پانی ہر قسم کی بدہضمی بچوں کی قے دست میں مفید ہے۔ بڑوں کو جب
کھٹے ڈکار آتے ہوں معدے میں تیزابی مادہ کی زیادتی کی وجہ سے چھاتی میں جلن سی معلوم
ہوتی ہے۔ روٹی کھاتے ہی فوراً سستی آجائے تو کھانا کھانے کے بعد آدھ پاؤ پانی میں
تولہ بھر چونے کا پانی استعمال کر لینا اچھا ہے۔ جن کو دودھ ہضم نہ ہوتا ہو وہ ایک پاؤ
دودھ میں ایک تولہ چونے کا پانی ڈال کر پیئں۔

ماپ تول کے پیمانے

خشک دواؤں کے دیسی تول

۸ چاول	=	ایک رتی
۸ رتی	=	ایک ماشہ
۱۲ ماشہ	=	ایک تولہ
۵ تولہ	=	ایک چھٹانک
۱۶ چھٹانک	=	ایک سیر
۴۰ سیر	=	ایک من

خشک دواؤں کے انگریزی تول

۶۰ گرین	=	ایک ڈرام
۸ ڈرام	=	ایک اونس
۱۶ اونس	=	ایک پونڈ

دیسی اور انگریزی تولوں کا مقابلہ

چونکہ کتاب میں دیسی دواؤں کے ساتھ ساتھ
انگریزی دوائیں بھی دی گئی ہیں اسلئے مقابلے

کے تول بھی یہاں لکھ دینا ضروری ہے تاکہ جن والدین کے پاس انگریزی پیمانہ نہ ہو وہ اُن کے مقابلہ کے دیسی پیمانہ سے کام لیں۔

ایک گرین	=	½ رتی
ایک ڈرام	=	¾ ۳ ماشہ
۴ ڈرام (آدھا اونس)	=	½ ۱ تولہ
۱ اونس	=	½ چھٹانک
۱ پونڈ	=	½ سیر

انگریزی پیمانے

ایک بوند	=	ایک منیم	۶۔ اونس	=	ایک پیالی چائے
۶۰ بوند یا ۶۰ منیم	=	۱ ڈرام	۱۶۔ اونس	=	۱ پونڈ
۸ ڈرام	=	۱ اونس	۲۰۔ اونس	=	۱ پائنٹ یا پنٹ

پیمانوں کا مقابلہ

ایک ڈرام	=	ایک چمچہ چائے (چھوٹا چمچہ)	=	۶۰ بوند
۲ ڈرام	=	ایک چمچہ ڈیسرٹ سپون	=	۱۲۰ بوند
۴ ڈرام	=	ایک بڑا چمچہ (ٹیبل سپون)	=	¼ چھٹانک
۱۔ اونس	=	۲ بڑے چمچے (۲ ٹیبل سپون)	=	½ چھٹانک
۲۰۔ اونس	=	۱ پائنٹ یا پنٹ	=	۱۰ چھٹانک
۸ پائنٹ	=	ایک گیلن	=	۵ سیر سے کچھ کم

ولائتی اور دیسی ہر دو پیمانے اس لئے دئے ہیں کہ والدین ٹھیک وزن کر کے خود دوائی بنائیں۔ حکیم۔ وید۔ ڈاکٹر اور انگریزی ادویات فروش عام طور پر اچھی طرح ادویہ تول کر دیتے ہیں لیکن پنساری یہ روگ نہیں پالتے۔ زیادہ تر وہ یونہی اندازے سے دوائیاں باندھ دیتے ہیں یا تولتے ہیں تو کچھ زیادہ کر کے۔ اس لئے ان کی دوائیاں استعمال سے پہلے خود تول لینی چاہئیں۔ چھوٹا سا کانٹا رکھ لیں بیسیوں کام آئے گا۔

بوندوں اور چمچوں کے جو پیمانے دئے گئے ہیں وہ حیاتی نہیں۔ بھاری اور گاڑھی دوائیں

وزن میں زیادہ ہو جاتی ہیں۔ اس واسطے بال بچے داروں کو چاہیئے کہ ایک چھوٹا کانٹا اور ایک ماپنے کا پیمانہ خصوصاً میٹم میٹر گھر پر رکھیں آرام رہیگا ؛

خرید و استعمال ادویات کے متعلق احتیاطیں

یہاں ادویات کے متعلق بھی کچھ ہدایات کرنا ضروری معلوم ہوتا ہے ؛

(۱) پنساری سے نسخہ جات لینے جاؤ تو اس امر کا خیال رکھو کہ وہ پرانی چیزیں نہ دے کیونکہ پرانی چیزوں سے فائدہ تو کوئی ہو نہیں سکتا۔ البتہ نقصان ضرور ہوتا ہے انجان اور ان پڑھ لوگوں کو پنساری بنفشہ کے پھولوں کی جگہ بنفشہ کے پتے ہی دے دیا کرتے ہیں اسی طرح ملٹھی بھی پنساری خراب دے دیا کرتے ہیں۔ ملٹھی میں یہ بات دیکھنے کے قابل ہوتی ہے کہ وہ گلی سڑی نہ ہو بعض اوقات اس کی گرہیں گو بظاہر عمدہ نظر آتی ہیں تاہم غور سے دیکھا جائے تو ان میں نہایت چھوٹے چھوٹے سوراخ ہوا کرتے ہیں ایسی ملٹھی ہرگز استعمال نہ کرنا چاہیئے۔ پیلی ہرڑ بازار میں ۸ ر سیر سے لے کر آٹھ روپیہ سیر تک کی مل سکتی ہے ہلکی خاکی رنگ کی ہرڑ ناقص ہوتی ہے۔ بھاری پیلے رنگ کی چمکدار ہرڑ اچھی ہوتی ہے۔ کم از کم ایک تولہ وزنی ہرڑ کارآمد ہو سکتی ہے۔ اچھے اور تازہ خشک آملے کا رنگ کالا نہیں ہوتا کیسر میں بڑی ٹھگی ہوتی ہے۔ خالص کشمیری کیسر چھ روپے فی تولہ کے بھاؤ آتا ہے۔ خالص کیسر کی تین چار تاریں دو کاغذوں کے درمیان دباؤ۔ ہلکا پیلا رنگ چھوڑے گا۔ زبان پر رکھیں۔ رنگ اور خوشبو دونوں دل پسند ہوں گے۔ ہیراکسیس مصبر ست گلو بھی کھار۔ ریوند گاؤں میں تو خالص مل جانے قریب قریب ناممکن ہیں۔ بڑے شہروں میں بھی بمشکل خالص ملتے ہیں۔ شربت کو شہد کہہ کر بیچا جاتا ہے۔ چار چار سال کی پرانی ادویات پنساری لوگ دے دیتے ہیں۔ اس واسطے اپنے حکیم یا وید کو دکھا دیں ؛

دوائیوں کے استعمال کے متعلق والدین سے بڑی غلطی ہو جاتی ہے۔ حکیم وید یا ڈاکٹر

سے اتنا ہی سنتے ہیں کہ" دوائی صبح شام پانی سے استعمال کریں"۔ اس سے زیادہ یاد نہیں رکھتے کہ حکیم یا ڈاکٹر صاحب نے گرم پانی بتلایا تھا یا ٹھنڈا۔ کھانا کھاتے سے پہلے کہا تھا یا بعد میں۔ خوراک کے متعلق بھی مکمل ہدایات حاصل نہیں کرتے۔ ہم تو طریقہ استعمال اور پرہیز لکھ کر ہی دیتے ہیں۔ اپنے حکیم و وید سے آپ بھی ایسا مطالبہ کریں۔ دوائی استعمال کرنے کے بعد مریض کی حالت ہو ٹھیک نہیں بتاتے۔ موٹا الٹھہ بار دیں گے" وہی حالت ہے"۔ چاہیے صحت قدرے بہتری کی طرف ہو۔ چاہیئے کہ مرض کی ایک ایک علامت میں جو کمی بیشی ہوئی سب باریکی بتائیں ورنہ دوائی میں غلط قسم کی تبدیلی اُن سے ہو جائے گی۔ بھوک پیاس پاخانہ پیشاب اور نیند ان پانچ کی حالت بھی ضرور بیان کریں اگھر سے چلنے سے پیشتر بچے کی ماں سے سب کچھ پوچھ کر جائیں)۔

ہدایت نامۂ صحت

صحت بڑھانے اور لمبی عمر بسر کرنے کے رازوں کا مجموعہ

جب کتاب لکھنا شروع کیا تھا تو وہم و گمان تک نہ تھا کہ ہدایت نامۂ صحت اتنی مفید سبق آموز اور دلچسپ کتاب بن جائے گی۔ صحت کے جملہ پہلوؤں پر روشنی ڈالنے اور زندگی کے ہر مرحلہ میں رہنمائی کرنے کے لحاظ سے یہ کتاب ہر عمر کے مرد اور عورت کے مطالعہ کے قابل ہے۔ کہتے ہیں" جان ہے تو جہان ہے"۔ سچ پوچھو تو صحت ہی کا دوسرا نام جان ہے" جان اور جہان" دونو کا لطف ہدایت نامۂ صحت کی ہدایات پر عمل کرنے میں ہے۔ اس کتاب کی سادہ سادہ ہدایات میں صحت کی پیچیدہ سے پیچیدہ الجھنوں کا حل آپ کو ملیگا۔ قیمت ڈیڑھ روپیہ۔

ہدایت

آپ نے کئی دواخانوں کی بڑی لمبی چوڑی ادویات کی فہرستیں دیکھی ہوں گی جن میں
بڑا الفاظی سے کام لیا ہوتا ہے۔ ایک ایک دوائی کی تعریف میں بیسیوں سطریں لکھی
ہوتی ہیں میں بھی چاہتا تو بڑی آسانی سے ڈیڑھ دو سو صفحات کی فہرست ادویات پبلک
کے پیش نظر کرتا مگر میرا ایجہ یقین ہے کہ فہرست ادویات کو پڑھ کر ایک بیمار اپنے واسطے
ٹھیک دوا تجویز نہیں کر سکتا۔ ہر مریض کی اپنی اپنی ہسٹری اور اپنے اپنے حالات ہوتے ہیں۔
مرض کی وجوہات مرض کی علامات وغیرہ سب مریضوں کی کچھ نہ کچھ ایک دوسرے سے
مختلف ہونے سے ادویات بھی مختلف دینی پڑتی ہیں۔ اُن کی مقدار طریقہ استعمال پرہیز
وغیرہ بھی مختلف حالتوں میں مختلف ہوتے ہیں۔ آپ کونین کو ہی لیں ڈاکٹر صاحبان
اسے ملیریا یا بخار کیلئے بہت مفید مانتے ہیں مگر کتنے لوگ کونین کی گولی کھا کر اچھے ہوتے
ہیں ڈاکٹر صاحب ہمیشہ مرض کے مطابق کئی اور ادویات ملا کر دیتے ہیں۔ اسی طرح
کسی کو کوئی پرہیز اور کسی کو کوئی خوراک بتاتے ہیں۔ یہی صورت تمام امراض کے علاج
کی ہے۔ پس جو لوگ فہرستوں اور اشتہاروں کو دیکھ کر دوائی منگاتے ہیں وہ اکثر فائدے
سے محروم رہتے ہیں۔ اس واسطے بجائے فہرست ادویات چھپوانے کے یہاں صرف ان
بیماریوں کا نام لکھا جاتا ہے جن کی مجرب اور پُر اثر اور آزمائی ہوئی ادویات ہمارے پاس
موجود ہیں پتھری۔ کوڑھ۔ پھلبہری۔ برص۔ فتق۔ ہرنیا۔ موتیا بند۔ بھگندر۔ پرانے اور نئے
زخم۔ گنگاپن وغیرہ جن بیماریوں کا کافی تسلی بخش علاج ہمارے پاس نہیں۔ ان کا نام اس
فہرست میں نہیں دیا گیا۔ ان کے علاج کے لئے ہم آپ کی خدمت نہیں کر سکیں گے۔
آپ مندرجہ ذیل بیماریوں کی فہرست کو پڑھیئے۔ اگر آپ کی بیماری کا نام درج ہے تو لیشور